平成 31 年 3 月
イートンちどり保育園

陽射しがあたたかく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。給食を通じて子どもの成長を感じることができました。あじさい組さんは、保育園の給食もあと、1ヶ月になってきました。卒園しても「保育園の給食美味しかったな」と、思い出してもらえると嬉しいです。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは２枚で一対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、１回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！