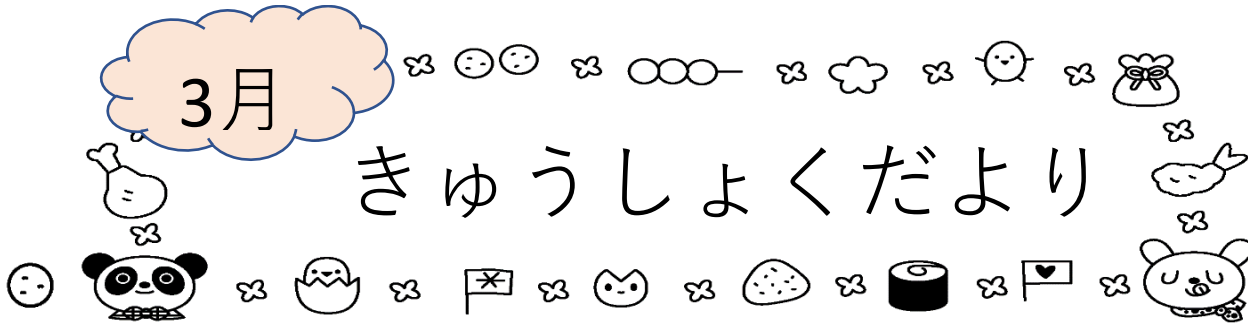


3月

きゅうしょくだより



穏やかな陽気に、今年は桜の開花も早そうですね。菜花やスナップエンドウなど、緑色がきれいな野菜に春の芽吹きを感じます。

18日はマリア組さんの卒園式でした。保育園の給食が楽しい思い出として心に残ると嬉しいです。マリア組さん、ご卒園おめでとうございます。

～食生活アンケートのご協力ありがとうございました～

12月には、お忙しい中、食生活アンケートへの回答（ネット回答）をありがとうございました。今後の給食運営の参考とさせていただきます。

問・ご家庭で魚料理をどれくらいの頻度でたべますか。

週に2, 3回程度	37%
週に1回程度	45%

という結果でした。



魚は、免疫機能・骨代謝に関わるビタミンDや、炎症作用の抑制・脳の活性化・脂質代謝等に有効な **n-3系脂肪酸** が豊富な食材です。身体の中で様々な調整をしてくれる、ありがたい存在であり、幼い頃からぜひ食べてほしい食品のひとつです。静岡県は海に面しており、新鮮でおいしい魚が手に入りやすくて嬉しいですね。とは言っても、「魚は食べたいけれど調理するのはちょっと苦手...。」という声も耳にします。給食の魚献立の回数を増やすことや、魚の人気献立のレシピの掲載をしていきたいと思います。



問・排便の頻度はどれくらいですか。

ほぼ毎日	80%	週に1~2日	3%
週に3~4日	17%		



便秘になる原因は生活リズムや、水分・食物繊維の摂取不足、運動不足、ストレス等様々です。

夜ご飯は寝る2時間前までには済ませ、夜間は胃腸を休めましょう。そして、朝起きたら朝食を食べ、胃腸の活動のスイッチをオンにします。休日なるべく平日と同じ生活リズムで、同じ時間に食事をするのが平日に気持ち良く過ごすためのポイントです。

食物繊維が豊富なさつまいもやブロッコリー、ごぼうは便秘予防に良いように考える方も多いかもしれませんが、**体質によっては**、腸でガスを発生させて腹痛を生じたり、便秘を悪化させたりということもあるので食べ過ぎには注意しましょう。

3月15日はマリア組さん

今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、好きな献立をクラスで話し合っ、選ばれた献立です。

- ・しょうゆラーメン ・納豆サラダ ・チキンナゲット
- ・ぶどうゼリー (おやつ) ・たいやき 牛乳

