



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 令和2年3月号

今年度も残りわずかとなりました。大きな行事を終え、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した姿を嬉しく感じます。進級・卒園まで残りあと約1か月。来年度への準備をしながら、残りの日々も思いっきり楽しみましょう！！

食事の合言葉「まごは(わ)やさしい」の意味って？

～食事に取り入れて健康的な食生活へ～

ま…豆(納豆、小豆、黒豆、グリーンピース、豆腐、油揚げ)

ご…ごま(ごま、ピーナッツ、くるみ、栗、銀杏)

は(わ)…わかめ(わかめ、ひじき、のり、昆布、もずく)

や…野菜類(緑黄色野菜、淡色野菜)

さ…魚類、貝類

し…しいたけ(しいたけ、しめじ、まいたけ、マッシュルーム、エリンギ、なめこ)

い…芋類(じゃが芋、さつまいも、里芋、山芋)

「まごは(わ)やさしい」という言葉をご存じですか？7品目の食材たちをまんべんなく1日の取り入れることで健康的な食生活が送れる、という合言葉です。今までの食事を大きく変える必要はありません。サラダにごまやシラスをプラスしたり、みそ汁を具沢山にしたり、というように少しプラスにするくらいの軽い気持ちで初めてみてくださいね。

3月3日 桃の節句 ひな祭り

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。雛人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり一般に広まったのは、明治時代以降と言われています。それまでは厄を払うための紙人形だったと言われています。桃の節句に作られる行事食には、ハマグリやアサリのお吸い物、ひしもち、ちらし寿司などがあります。



あおぐみのみなさんぞつえんおめでとう。



<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

1月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。