

# 食育だより

社会福祉法人ポプラ福祉会立  
那覇市認定こども園  
城東こども園

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 3 月号

\*\*\* もうすぐ卒園！ 進級！ 大きく成長した子どもたち！ \*\*\*

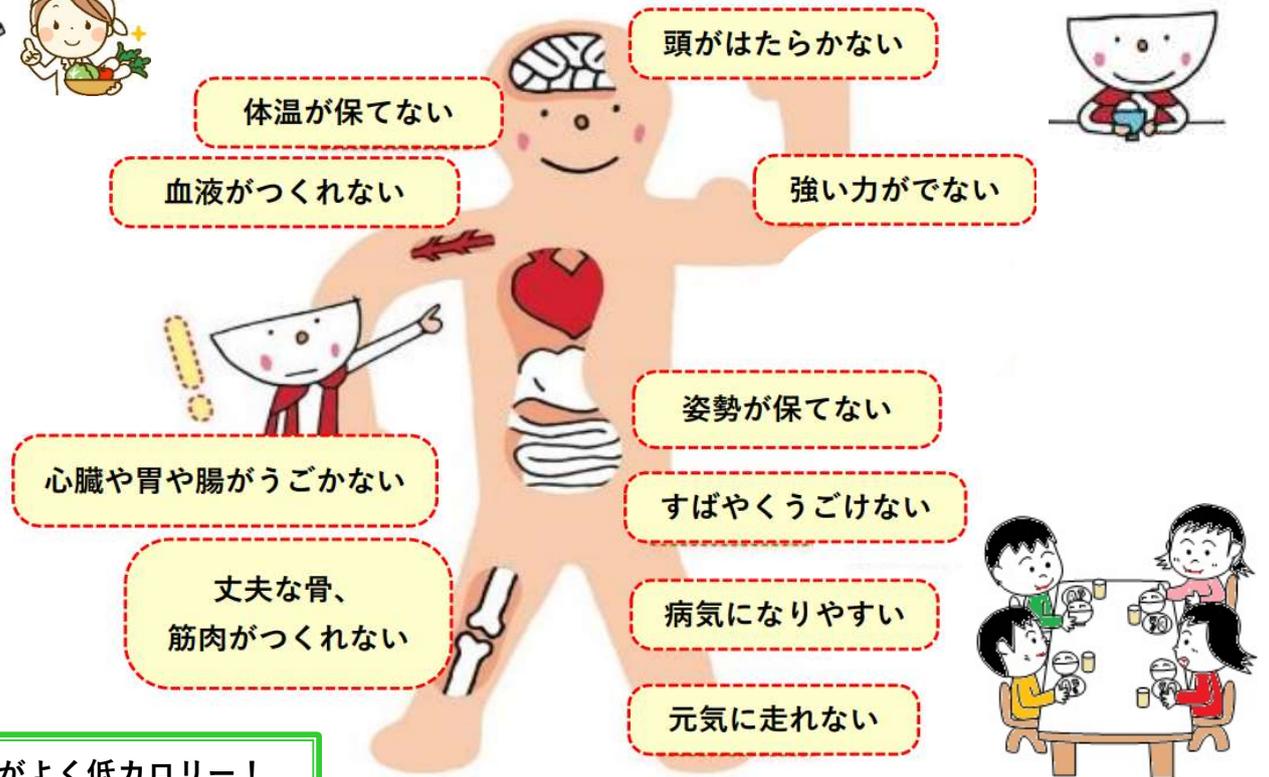
3月は、ひな祭りや卒園式など、コロナ禍でも楽しみや喜びがいっぱい！  
赤ちゃんだった頃から、園の給食を食べてきた年長さんの姿は、  
きっと大きく成長したな・と感じられていることでしょう。  
これからもいろいろなものが食べれるようになって、  
毎日元気に過ごしてほしいものです。



「自分のからだは自分でつくる」  
食べ物が、からだをつくる！うごかす！

食べないと、からだは  
どうなるのかな？

(家族で日々の話題になるといいな！)



消化がよく低カロリー！  
おいしい白菜



白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つですね。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもいいですよ。