



3月 食育だより

楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、活き活きと暮らす土台をつくっていきましょう。

【食育の目標】

- ①お腹がすくりズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども



1年間を振り返ってみましょう

子どもたちは、成長していくにつれて少しずついろいろなことができるようになります。「スプーンやはしを上手に持って食事ができた」、「食べたいものや好きなものが増えた」、「家族や友だちと一緒に楽しく食べることができた」、「朝ごはんを食べた」、「食べもののことを題にした」など、この1年間でできたことやできるようになったことなどを子どもと一緒に振り返ってみませんか。

みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。



祝いごとに欠かせない 赤飯

赤飯は、小豆のゆで汁で、もち米と小豆を蒸して、赤い色をつけたおこわです。祝いごとの時に赤飯をつくって食べたり配ったりする風習は、江戸時代頃から一般的になったといわれています。

現在でも、お食い初めや卒園式、誕生日、結婚式などの人生の節目を祝う食事として、食べられています。



3月3日はひなまつり

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、女の子の幸せを願う日です。雛人形を飾ったり、はまぐりのうしお汁を食べたりします。はまぐりは、同じ貝の対となる2枚の殻以外とはかみ合わないことから、夫婦のよさをあらわすといわれています。



キンナゲット (以上児 約4名分)

- | | | | |
|-------|-----|--------|------|
| ・鶏ひき肉 | 80g | ・鶏こま肉 | 60g |
| ・木綿豆腐 | 80g | ・玉ねぎ | 10g |
| ・薄力粉 | 18g | ・マヨネーズ | 4g |
| ・卵 | 16g | ・料理酒 | 6g |
| ・濃口醤油 | 6g | ・食塩 | 0.6g |

- 1, 全ての材料を混ぜ合わせる。
玉ねぎはみじん切り
- 2, 160℃くらいの油で揚げる。
(スプーンやディッシャーなどを使用)



鶏肉のスタミナ焼き

(以上児 約4名分)

- ・鶏もも肉 50g×4切れ
- ・おろしにんにく、おろししょうが
- ・ニラ 8g
- ・濃口醤油 16g
- ・みりん 8g



- 1, ニラを細かく切る。ニラと調味料を合わせ
鶏肉を10分程、漬け込む。
- 2, フライパンやトースターで焼く。