

# 給食だより3月

みんなで食べる時間を大切に！

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じられ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。みんなで食べる時間を大切にしながら、食への興味関心も育っていただろうれしいです。

## 3月の献立

3日はひな祭りに合わせてひな祭りメニューです。『3色ごはん 鮭のカラフルソース 桃の花サラダ すまし汁』です。3時のおやつは『手作り雛あられいちご』です。

新メニューが加わります。『ひじきちゃんパスタ』『ポークケチャップ』『おさつこんコロッケ』『鶏肉チーズ焼き』です。

それぞれ考えたクラスメニューです。桃組は、『鮭ごはん ツナサラダ コーンポタージュスープ いちご』桃組は今回3回目のおにぎりを作りです。1回目ごはんに塩をつけて握りました。2回目握ったおにぎりにのりを巻きます。3回目はおにぎりの具に鮭を入れて握ります。

黄組『カレーライス うまっこりー コーンポタージュスープ みかん』。

緑組に宿題を出していました。1つ目『お弁当の日のメニューは何が良いですか？』2つ目『日の基保育園登園最終日の給食メニューは何が食べたいですか？』1つ目の答えは『コーンご飯 ささみガーリックフライ スティックきゅうり みかん』緑組は自分たちでお弁当箱につめてお散歩に出かけます。2つ目の答えは『納豆ご飯 アジフライ うまっこりー わかめ味噌汁(具材はわかめ、人参、葱、玉ねぎ)』です。食べたい気持ちが育った緑組！！頼もしく成長しました！！緑組はクッキーがおやつの日自分たちの顔のクッキーを作りおやつに食べます。

# 食事と健康

## 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、生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 お腹がすくリ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



## パクパク 野菜レシピ!

### 新たまねぎの梅和え

瑞々しく甘い新たまねぎに、梅の風味がびつたりの一品です。梅干しの塩分によって、味付けを調整して味わってみてください。

#### 〈材料〉大人2人前

新たまねぎ.....1個  
かつお節.....1パック(2~3g)

★たれ  
ねり梅...小さじ1(梅干しをたたいてもOK)  
しょうゆ.....小さじ1  
砂糖.....小さじ1/2  
ごま油.....小さじ1

#### 作り方

- ① 新たまねぎは3~5mmの薄切りにし、長さを半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①が半透明になるまで、1分ほどゆでる。
- ③ ②をざるにあげ、冷水で冷ます。
- ④ 水気を切ったら、かつお節とたれで和える。



令和7年3月1日



目の基保育園