



*** 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る**



●調理上の配慮●
 :温かく食べられるように配膳する。
 :手洗いうがいを徹底し、感染症を予防する。

●家庭への連絡●
 :1年間の成長を喜び合う。
 :食事の大切さを知らせる。

*** 3月はひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。どんな献立が思い出に残っているか聞いてみたいと思います。他のクラスのお友達も色々なものが食べられるようになって、みんなで元気に進級です。**

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

☆揚げ新ジャガのそぼろ煮☆

- 材料
 新ジャガイモ・・・4～5個
 揚げ油・・・適量
 豚ひき肉・・・100g
 ニンジン・・・1本
 タマネギ・・・1/2個
 ピーマン・・・2個
 サラダ油・・・大さじ1/2
 しょうゆ・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1

- 作り方●
 ①ジャガイモは、皮をむいてからひと口大の乱切りにする。
 ②①の水けをよく切り、油で揚げておく。
 ③ニンジン、タマネギ、ピーマンはみじん切りにする。
 ④鍋で、ひき肉と③を炒め合わせ、砂糖、しょうゆで味を調え、②を加えて、全体に味をよくからめて仕上げる。

かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはんがおすすです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。

給食 田中 千登世

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
 イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

