

3月

給食だより

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。

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枚で一对となっており、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。

12～18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材
大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量
朝、昼、夕、おやつ、の4回で栄養をとります。
- 与え方
大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

☆フキの煮物☆

●材料
フキ・・・2本
砂糖・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
かつおだし・・・1カップ

●作り方
①フキは茹でて筋を取り、水に漬けておく。
②フキは4cmくらいに切り、調味料とだしを煮立てたところに入れ、味を含ませながら煮る。



保育所給食カリキュラム

3月



楽しくたべる

* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

目標：感謝して食べる！

●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。



食材や料理に関心を持つ絵本

- 0・1・2歳児向け『やさいさん』
作／tupera tupera 発行／学研教育出版
「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぽん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしつけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。
- 3・4・5歳児向け『じゃがいもポテトくん』
作／長谷川義史 発行／小学館
八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも！

* 柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずつ色々な物が食べられるように成長してきましたね。

給食 田中 千登世

9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。