

給食だより 3月

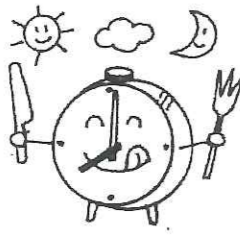


柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子もたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。

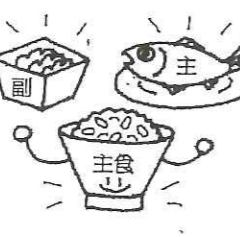
進級に向けて食卓マナーを見直そう!



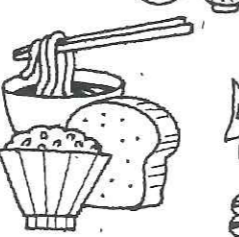
食事を楽しみましょう。



1日の食事のリズムから健康な生活リズムを。



主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。



ご飯などの穀類をしっかり。



野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



食塩や脂肪はひかえめに。



食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も。



調理や保存を上手にしてむだや廃棄を少なく。



自分の食生活を見直してみよう。



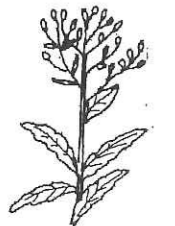
あとかたづけは、きちんとできましたか。背すじをのばして食べれば、いっそうおいしいですね。

しゅんの食べ物 食べられる春の野草

もうすぐ春です。新しい草の芽が春を待ちきれずに、あちこちから顔を出しています。あたたかい日には野山へ出かけて、食べられる野草をさがしてみませんか。

よもぎ

やわらかい葉をつんで、草もちに使う。



わらび

しだの仲間。首をまげて土の中から出てくる。ゆでてあくぬきをしてから食べる。



つくし

はかまをとって食べる。頭の部分のかたものがおいしい。



ふきのとう

すがすがしい土のにおいと、ほろにがさがある。



ぜんまい

少ししめったところに生えていて、わたをかぶったようになっている。干してから食べるとおいしい。



中華きゅうり!

作り方

- きゅうりをピーラーで皮をむき、乱切りにし、お塩でゆきます。(軽くゆでても可)
- あわせ酢の分量×人数をお鍋に入れ火を入れます。
- ②にゆいたきゅうりを入れ冷蔵庫に入れます(冷蔵庫に入れても可!)



食材

- | | |
|------|------|
| きゅうり | 40g |
| 砂糖 | 0.5g |
| ご子油 | 0.5g |
| 酢 | 1g |
| しょう油 | 2g |
- ※最後に、お好みで白黒ごまとうろこも入れれば、風味が満載!

保育園の食卓レシピ

ご家庭でも簡単に早くできます。お子様とぜひ作ってみてください。

人気の

おやつ!!

作り方

- お茶やお湯を沸かします。塩を入れておきます。
- 沸騰したらマカロニを入れます。(マカロニの袋に書いてあるゆで加減をみてください。)
- マカロニをザルにあげます。この時に水で洗ってください。きざみを残さずお湯で、水で洗い流します!
- マカロニがさめたら... きざみをまぶして出来上がり。



食材

- | | |
|-----------|------|
| マカロニ | 10g |
| あらかじりマセドネ | 5g |
| 砂糖 | 5g |
| 塩 | 0.1g |
- ※最後に、お好みで白黒ごまとうろこも入れれば、風味が満載!

保育園の食卓レシピ

