

食育だより

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食の時間を過ごして欲しいと思います。そして、3月は卒園や進級に向けて1年のまとめをする時期です。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭の食生活も、お子さんと一緒に振り返ってみましょう。

<p>□食事の前には、手洗い・うがい ができた</p> 	<p>□「いただきます」「ごちそうさ ま」のあいさつを忘れずにで きた</p> 	<p>□好きな食べ物が増えた</p> 
<p>□よく噛んで食べた</p> 	<p>□食事の準備や後片付けのお手 伝いができた</p> 	<p>□お友達や先生・家族で、楽しく 食べることができた</p> 

3月3日はひなまつりです

『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。

また、ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があります。

幼稚園でも、男の子も女の子も、健やかな成長を願い、「ひなまつりの集い」を行います。ぜひおうちでも、お子さんから、幼稚園でのひなまつりのお話を聞いてみてくださいね。また春の訪れとともに、春に旬を迎える野菜も出始め、よりおいしく栄養価も増してきます。今月は菜の花を使ったレシピをご紹介します。ぜひ親子で楽しく作って、春を感じてみてくださいね。

菜の花とツナのごま和え

エネルギー 62kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 3.1g

塩分 1.0g

※1人分の栄養価になります。



<材料> (4人分)

- ・菜の花 200g
- ・ツナ缶 40g
- ・にんじん 40g
- ・しょうゆ 大1.5
- ・すりごま(白) 小2

- ① ツナの油をきり、ほぐしておく。
- ② 菜の花を2~3cmの長さ、にんじんも同じ長さのせんざりにする。
- ③ ②をやわらかくゆで、水をとって冷ます。
- ④ ①と水気を切った③をすりごまとしょうゆで和える。