

和 5

社会福祉法人

国立保育会 国立保育園

長 園 青野 千晴

調理担当 宮澤 宮城

> 大平 野間

まだまだ寒い日が続いていますが、日中のぽかぽかした陽射しに、春の訪れを感じる今日この頃です。気温の変化 で体調を崩しやすくなりますが、規則正しい生活リズムを小がけ元気に新年度を迎えたいですね。

### ~3月の食育目標~成長を喜び、食べることを楽しむ。

ひなまつりメニューやリクエストメニューなどの行事食を通し、友だちと共に食事をすることの喜びを味わえるよう取り組 みます。卒園を迎える青組にとっても、保育園での楽しかった食の思い出となるよう取り組みます。







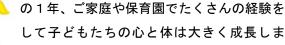
厄除けや、女の子の健やかな成長を願うひな祭り。

- \*ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という縁起担ぎ があります。
- ★はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていま した。
- ※菱餅の桃色は「魔除け」、白色は「純潔」、草色は「健やかな成長」という意味があります。 食材に込められた意味や行事の意味を伝えながら、子ども達の成長をお祝いしたいですね。

# 1年を振り返ってみよう

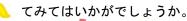


今年度も保育園の給食の運営にご理解ご 協力をいただきありがとうございました。こ





お子さんと一緒に、1年の食事を振り返っ







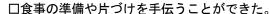






# 食生活をチェックしてみよう!

口食事の前に手を洗うことができた。



□「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。

口姿勢を正しく食べることができた。

口スプーンやはしを上手に使うことができた。

口よく噛んで、味わって食べることができた。

口楽しく食べることができた。

□三食は決まった時間に食べることができた。

口朝食をかかさず食べた。

□毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事がで きた。

### 保育園のメニュー 鰆の梅ネギ焼き

★材 料★ (子ども2人、大人2人分)

さわら 6切(大人2切・子ども1切)

・長ネギ 1/2本 ・醤油 大さじ1/3

梅干し 15 g

大さじ1/2 • 酒

大さじ1 ・みりん

#### ★作り方★



② ①を魚の上にのせ、オーブンやフライパンで焼き、 完成。

みりんが多めに入り照りのある仕上がりです。 春のお祝い のひなまついにもいかがでしょうか

<u> 🕏 お知らせ 😤 3 月 14, 28 日の鶏肉クラッカー焼きのクラッカーは、非常食クラッカーを使用します。</u>