



# 食育だより

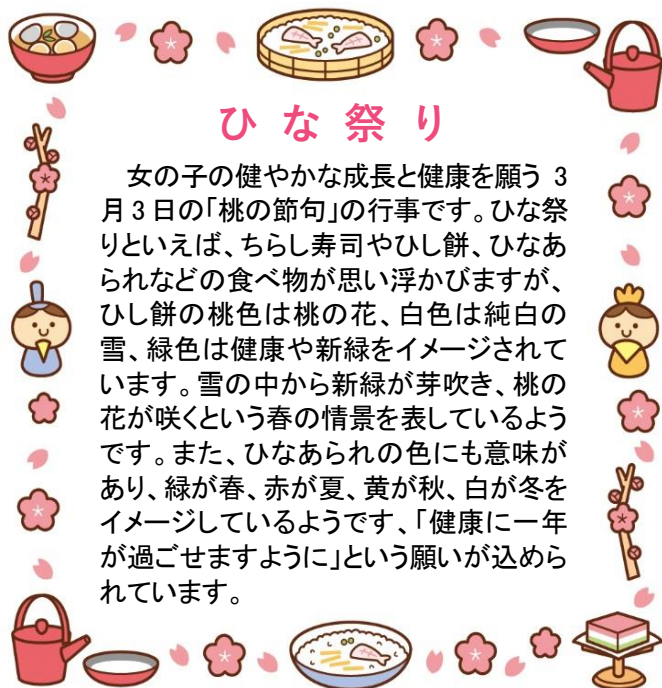
3月号

令和5年2月24日  
社会福祉法人 国立保育会  
宮前おおぞら保育園 給食室

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。この一年で少しずついろいろなものを食べる様子や、嫌いなものを頑張って食べる様子が見られ、成長を感じる場面がたくさんありました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたこと、心より感謝申し上げます。

## 3月の食育目標

「食事時間に合わせて残さず食べる」



## ひな祭り

女の子の健やかな成長と健康を願う3月3日の「桃の節句」の行事です。ひな祭りといえば、ちらし寿司やひし餅、ひなあられなどの食べ物が思い浮かびますが、ひし餅の桃色は桃の花、白色は純白の雪、緑色は健康や新緑をイメージされています。雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲くという春の情景を表しているようです。また、ひなあられの色にも意味があり、緑が春、赤が夏、黄が秋、白が冬をイメージしているようです、「健康に一年が過ごせますように」という願いが込められています。

## 青菜サンド

＜材料＞ 幼児4人分

- ・食パン…2枚
- ・豚肉…20g
- ・油…小さじ1/4弱
- ・ほうれん草…32g
- ・三温糖…小さじ1/3
- ・醤油…小さじ1/3
- ・バター…6g
- ・片栗粉…小さじ1弱

3月の  
献立より

＜レシピ＞

- ①鍋に油を熱し、肉を炒め、下茹でしたほうれん草を加えて炒める。
- ②①に調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③バターを加え、加熱する。
- ④パンに③を挟む。

## 1年を振り返ってみましょう。

できたことには○、できなかったことには×を付けて来年度の目標にしてみましょう。

- 【 】朝ご飯を毎日食べた。
- 【 】食事の前にきれいに手洗いができた。
- 【 】「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。
- 【 】苦手なものがあっても一口は食べることができた。
- 【 】よく噛んで食べることができた。
- 【 】肘をついたり、横を向いたりせずに正しい姿勢ができた。
- 【 】スプーンや箸を上手に使うことができた。
- 【 】お友達や家族と楽しくおいしく食べることができた。

## 今月の食育

3月7日

「ジャムサンド作り」…ひかり組

3月8日

「クッキー作り」…にじ組

3月27日

「ピザ作り」…つき組

