



食育だより

3月号

令和6年2月26日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

今年度もいよいよ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られるようになったり、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月の食事目標

「食事時間に合わせて残さずに食べる」



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。



菜の花を食べて春を感じよう

黄色い花が可愛い菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも3月に提供します。菜の花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。苦みが嫌いな子どもには、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。ぜひ「春」の味を味わってみましょう。



3月の献立より

にじ組さんのリクエストメニュー

インディアンスパゲティー

＜材料＞ 幼児5人分

- | | |
|--------------|----------|
| ・スパゲティー…125g | ・コンソメ…2g |
| ・油…小さじ1強 | ・醤油…2g |
| ・豚ひき肉…75g | ・カレー粉…少々 |
| ・玉ねぎ…50g | ・塩…少々 |
| ・人参…30g | |
| ・ピーマン…10g | |
| ・マッシュルーム…15g | |



＜レシピ＞

- ①麺を茹でる。
- ②鍋に油を熱しひき肉を炒め、さらに玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③マッシュルーム、ピーマンを加え、調味料で味を調える。
- ④①と③を炒め合わせる。



食育の予定

3月7日

「ピザ作り」…つき組

3月8日

「ホットケーキ作り」…ひかり組

3月13日

「クッキー作り」…にじ組

エフロン・三角巾の準備をお願いします

