

3月 食事だより

みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

食事と健康

楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、生き生きと暮らす土台をつくっていきましょう。

【食育の目標】

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



おいしい行事

上巳の節句

3月3日の上巳の節句は、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）と、各色に願いが込められています。



3月 世界の料理 日本（ちゃんこ鍋）

材料 【鶏挽肉 25g 玉葱 6g】 鶏もも肉 30g 大根 20g 人参 20g えのき 3g
こんにゃく 10g ごぼう 2g 油揚げ 7g かつおだし適量
（塩 1g 醤油 1.5g みりん 2g）

- 作り方
1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。こんにゃくは下茹でする。
 2. 具材は全て食べやすい大きさに切っておく。【】の具材は鶏団子用なので玉葱をみじん切りにしてお肉と合わせておく。
 3. 鍋にかつおだしと水を適量入れて煮立たせる。具材を入れていく。
（鶏もも肉・鶏団子→人参・大根・ごぼう→えのき・こんにゃく・油揚げ）
 4. ()の調味料を入れて煮込む。