

# 給食だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長、体重はどれくらい成長しましたか？心も身体もたくさん成長していると思います。1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返って見ましょう。



## 食育のヒント



保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。給食だよりに掲載して紹介をしますので参考にしてください。

0

### 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

### ひなまつりのひなあられ

子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を表し、白・緑・桃の3色の場合は雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花（桃）が咲く様子を表すといわれています。

### 3月のいちおしメニュー レシピ

#### うの花

- 材料** (大人4人分)
- |          |                |
|----------|----------------|
| おから 200g | だし汁 200cc      |
| 油揚げ 1枚   | 醤油・みりん・酒 各大さじ1 |
| 人参 1/3本  | 砂糖 小さじ1        |
| 長葱 1/3本  | 生姜お好みで少々       |
| 干し椎茸 3枚  |                |

- 作り方**
- ① 干し椎茸は水でもどしておき、薄切りに。
  - ② 油揚げは短冊切り、人参は千切り、長葱は薄切り。
  - ③ 鍋に油を熱し、油揚げ、人参、椎茸を炒め、しんなりしたら、だし汁と調味料を全部入れ、人参が柔らかくなるまで煮る。
  - ④ おからを入れて、かき混ぜながら弱火で8分程煮たら、長葱を入れて、ひと煮立ち。お好みですりおろした生姜を加える。



## 3月のいちおしメニュー 「うの花」 23日(月)



おからは、大豆のタンパク質や食物繊維などをふくみ、栄養豊富で、ふだんの食事にぜひ登場させたい一品です。

人参、干し椎茸、絹さやも入れて、彩りよく仕上げています。

**Q** チョコやビスケットが大好き。いくらでも食べてしまいます。

この笑顔に弱いよ…



**A** 赤ちゃんのおやつ原則は、甘さ控えめ。その理由は  
 1. 虫歯の予防として  
 2. 強い甘さをおぼえてしまうと、次に塩辛い物が食べたくなり、どんどん濃い味を好む傾向になってしまうから。

幼児食(2歳)くらいでは、例えば、市販のプリンですと、与えていい量はわずか4分の1程度です。しかも、たまにならということ。チョコレート、ビスケットなどは、できれば避けたいものです。また甘くなくても大人用のスナック菓子などは、塩分や脂肪分が多く、赤ちゃんの消化機能に大きな負担をかけてしまいますから、避けましょう。のどに詰まらせやすい、あめ、こんにやくゼリー、気管支や肺に入ると危険なナッツ類、なども止めましょう。

**Q** 正しいお茶碗の持ち方ってどうだっけ？



**A**

○ 親指を茶碗のへりにかけ、残り4本の指で底をささえる。

×

3本指持ち 4本指持ち おちょこ持ち

人差し指持ち 親指持ち 逆持ち

