

3月

食育だより

令和7年2月28日
 仁田マーガレット保育園

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。早いもので今年度も最後の月になりました。給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち、年長さんにとっては残りわずかなマーガレット保育園での給食の時間、楽しくすごしてもらいたいと思っています。マーガレット保育園の給食はこれからも安全で美味しいを心がけ、多くの献立を通して子どもたちの成長のお手伝いをしていきたいと思っています。ご家庭でも一年間の食生活を振り返ってみましょう。生活のリズムを整え、バランスの良い食事で元気に新年度を迎えましょう。

1年間の食事を振り返りましょう

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちは後半には自信をつけいろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も今では手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。

みなさんは保育園やうちでどのような食生活を送ってきましたか？自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

※口の欄に○（できた）・△（時々できた）・×（できなかった）の印をつけてみましょう

- ☐ 食事の前にしっかり手洗いができた
- ☐ 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- ☐ 心を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶ができた
- ☐ 姿勢を正しく食べることができた
- ☐ 箸やスプーンを正しい持ち方で上手に使うことができた
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた
- ☐ 周りの人と楽しく食事ができた
- ☐ 朝・昼・夜 3食かかさずしっかり食べた
- ☐ 好き嫌いせず、栄養バランスよく食事ができた

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう!!

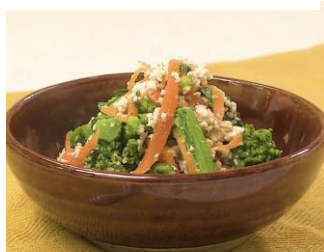


Let's Cooking !!

彩りきれい!! 菜の花と人参の白和え

《材料》2人分
 木綿豆腐 1/2丁 (150g)
 菜の花 1/2束
 人参 1/4本

★調味料
 砂糖 小さじ1/2
 塩 小さじ1/3
 しょうゆ 小さじ1
 白すりごま 大さじ2



《作り方》

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、600wのレンジで2分加熱して粗熱をとる。
- ②菜の花は3等分に切り、茎と葉に分ける。人参は千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、人参を入れて30秒ほど茹でる。菜の花の茎を加えて10秒ほど茹で、菜の花の葉を加えてさらに10秒ほど茹でる。水にさらし、水気を切る。
- ④ボウルに豆腐、★を入れて豆腐を崩しながら全体がなじんでなめらかになるまで混ぜ、③を加えて混ぜる。

菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。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。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦味が嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と炒めたりすると食べやすくなります。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりうまみ成分が多いので、塩と薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



たいよう組さんの

給食&おやつ

人気メニューランキング

給食

- 1位 からあげ
- 2位 ラーメン
- 3位 うどん

おやつ

- 1位 フライドポテト
- 2位 チャーハン
- 3位 フレンチトースト

