

# きゅうしよくだより 3月 ひかり保育園

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。子どもたちはこの1年で少しずつ色々な物を食べられるようになったり、嫌いな物も頑張って挑戦したりと成長を感じる場面が沢山ありました。3月も美味しい給食を提供していきたいと思います。

3月3日はひな祭りですね。ひな祭りには色々美味しいお料理が並びますよね！今回は、潮汁についてお話したいと思います。ひな祭りに定番の潮汁はハマグリハマグリの潮汁。ハマグリハマグリの二枚貝は貝がぴったりと合い、他の貝とは合わないそうです。そのため、夫婦円満の縁起物とされ女の子の健やかな成長と幸せを願うひな祭りに食べられるようになりました。海のうまみがたっぷり溶け込んだ潮汁は、それだけでもお祝いの華やかなご馳走になりますね。

・・・旬の食材・・・



## 「こ食」になっていませんか？

「こ食」の「こ」には「孤食(1人で)」「子食(子どもだけで)」「小食(少しだけ)」「固食(いつも同じ)」「粉食(買ってこるだけの粉でできたものばかり)」「濃食(濃い味の既製食品)」「個食(人に合わせない)」など、様々な字が当てはまり、深刻な食事情が伝わってきます。子どもは一人ぼっちで食べる食事が最初は寂しいと感じますが、それが続くと当たり前になり美味しい！や楽しい！が見いだせなくなってしまいます。食事は人とのコミュニケーションにおいてとても大切なもの。楽しく会話をしながら囲む食卓にしましょう。

## いちごとミルク寒天を作ろう

【材料】 ミルク寒天(水 150 cc、粉寒天 2.5 g、砂糖 40 g、牛乳 250 cc)  
いちご寒天(水 300 cc、粉寒天 2.5 g、砂糖 30 g、いちご 100 g)  
キウイフルーツ 2個

【作り方】 ミルク寒天は、鍋に粉寒天と水を入れ、混ぜながら1分沸騰させます。砂糖と牛乳を加えてひと煮立ちさせ粗熱が取れたら透明カップに半分まで注いで冷やし固めます。いちご寒天は、いちごをミキサーにかけてミルク寒天と同じ要領で作ります。粗熱が取れたらミルク寒天の上に注いで冷やし固めます。キウイフルーツを小さく切って飾ったら出来上がり!!  
ご家族皆さんで美味しく食べてくださいね♪