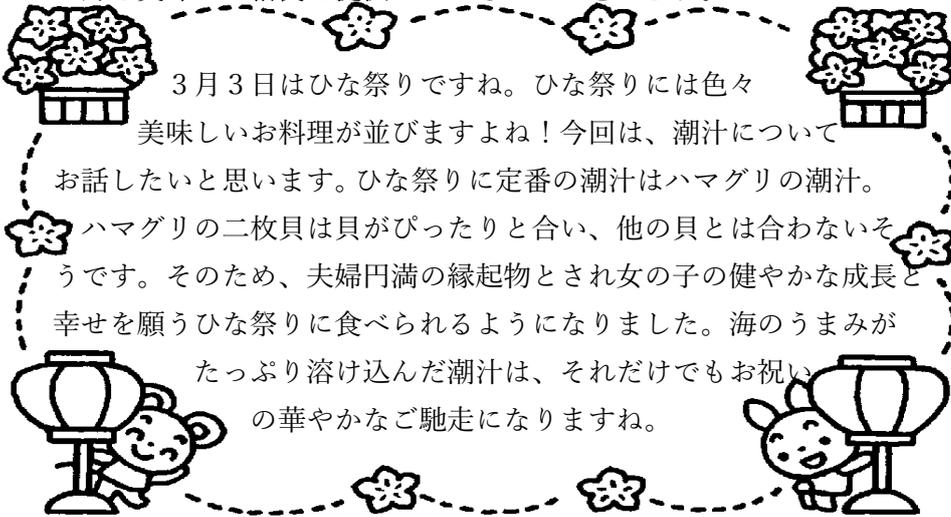


# きゅうしよくだより 3月 ひかり保育園

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ひます。



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の潮汁。

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・・・

ヤリイカ



三つ葉



ハマグリ



菜の花



## 「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(買ってく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ていきたいましよう。

## ♪クッキング♪



今年度も幼児クラスを中心にクッキングを沢山行ってきました。6月のドーナツ作りから始まり、蒸しパンやスイートポテト、お団子、豚汁など作ってきました。年長さんにはかんぴょうの皮むきや夏みかんジャムなども一緒に手伝ってもらい一緒にできて良かったです。来年度も子どもたちと色々チャレンジしていきたいです。

## ☆お勧めメニュー・春キャベツのロールキャベツ☆

春キャベツはとても柔らかく甘みがあるのでオススメです!!

[2人分] キャベツ4枚・豚ひき肉100g・たまねぎ1/2・にんじん1/2・パン粉大1・牛乳大2  
塩、コショウ少々・コンソメキューブ2個

- ① キャベツをゆでる②野菜をみじん切りにしてひき肉、調味料と混ぜる
- ③キャベツにたねをのせ巻く④鍋に巻いたキャベツを入れお湯とコンソメキューブを入れ煮込む
- ⑤味を調べて出来上がりです!!

## ＼1月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2歳児	498 kcal	17.4g	13.6g	81.4g	1.7g
3~5歳児	587 kcal	21.4g	16.5g	94.3g	1.9g