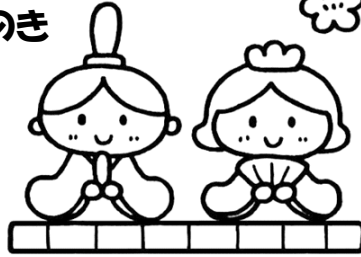


令和4年3月 こども園もものき

きゅうしょくだより



★3月食育テーマ★

【食具を正しく持って姿勢よく食べよう!】

1年間、毎日食育を行なってきました。今年度も新型コロナウイルスの影響で、お手伝いをしてもらうことができませんでしたが、3つの仲間を探したり、食材を見たり、お話を聞いたり、たくさんのお話を学ぶことができました。

春からももさんは小学生。今月は、ももさんと楽しく食事をし、最後の思い出づくりとなればよいと思います。

また、ことりさんも幼児組と一緒に生活をしているので、みんなで仲良く食事をする1ヶ月にしたいと思います。

♪ 今月のレシピ ♪ ~サワラのみそ焼き~

材料

- ・生サワラ切り身 4枚
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・料理酒 大さじ2
- ・三温糖 大さじ1

作り方

- ①調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②切り身に合わせ調味料を塗りこみ、30分ほど漬けておく。
- ③まわりについている調味料を軽く取り、温めておいた魚焼きグリルで両面焼く。

★塩味が付いていない生魚なら何でもOKです！（さけ・たら・さば等）

★調味料に刻みネギを入れても美味しく仕上がります。



○ひなまつり

3月3日はひな祭り、桃の節句とも言います。この日は昔から、年間の節目の行事としてお祝いしてきました。女の子がいる家では雛人形や桃の花を飾り、ごちそうを食べ、子どもが健康に成長し、幸せになりますようにとお願いをします。

雛人形には降りかかる災いを代わりに受けてもらう役目があり、桃の花を飾るのも厄除けの意味があるとされています。



~◆行事のお知らせ◆~

ひなまつりは手巻き寿司パーティを行います。たくさんの種類の具材を自分で巻いて食べます。ことり組さんは先生に手伝ってもらいながら自分で巻きます。ハマグリのお吸い物もつき、いつもと違った給食になります。

また、3時のおやつでは3色のひし形のゼリーを食べ、1日を通してひなまつりのお祝いしたいと思います。

★3月の献立も2月に引き続き、ももさんの好きな給食のメニューがリクエストメニューとしてたくさん入っています。

斜めボックス体になっているものがリクエストメニューです。

お子さんと一緒にご確認お願い致します。

