



★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。



○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

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。

斜めポップ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。



♪ 今月のレシピ ♪ ～豆乳入りみそ汁～

材料

- 調整豆乳 50ml
- みそ 50g
- だし汁 800ml
- 好きな具材 (豆腐・油揚げ・大根等...)

※お好みで豆乳の量を調整してみてください!

- ①だしをとる。
(昆布を水につけ30分経ったら弱火で沸騰直前まで煮だす。昆布をとりあげ、だしを沸騰させ、かつお節を入れ1～2分煮だす。そのあと火を消して、かつお節をとり除けば美味しいだしの完成です。)
- ②だし汁で具材を柔らかくなるまで煮る。
- ③みそ汁を加え全体にみそがいきわたったら豆乳を加えて出来上がり☆