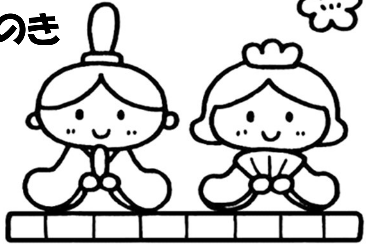
令和6年3月　こども園もものき

きゅうしょくだより



★3月食育テーマ★
【みんなで楽しく食事をしよう！】

１年間、毎日食育を行なってきました。年度はじめの３つの仲間のお話から始まり、実際に食材を見たり触ったり、野菜の皮むきのお手伝いをしてくれたときもありました。また毎月ある食育の日には、コロナの流行が落ち着いてきたこともあり、クッキングや実際に食べるという経験も少しずつできたのではないかと思います。
春からももさんは小学生。今月はみんなで楽しく食事をし、最後の思い出づくりをしていきたいと思います。
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ヶ月にしていきます。

◎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。

♪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
- お好きな具材（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☆

～◆行事のお知らせ◆～

３月は給食の行事食が２回あります。
１日は手巻き寿司でひなまつりのお祝いをします。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巻きます。上手に巻けるかな？
１５日はお祝いランチでバイキングをします。３つの仲間を意識しながら、好きなものを選びます(^J^)何の料理が出てくるかはお楽しみに！

★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。