



## 3がつ もものき きゅうしょくだより



### 3月 食育テーマ「バイキングを楽しみながらみんなで食事をしよう」

1月から幼児組さん給食バイキングになっています。自分で食べられる量を自分で盛り付けしています。苦手な給食も少しずつですが、食べられるようになってきています。(お野菜・麻婆豆腐などのあんかけ類が苦手な子が多いです) 給食バイキングになり、特別感があるようで子どもたちも楽しそうに給食の時間を過ごしています。

### 超簡単！給食レシピ「青菜じゃこ和え」

#### <材料>

・青菜(ほうれん草・小松菜など)

・えのき

・人参

↑上記の野菜は千切りにして、さっと茹でる

・ちりめんじゃこ

#### <味付け>

・醤油

・ごま油



☆茹でたお野菜たち(よく水気をきって)、味付けを混ぜ合わせて完成！  
じゃこの塩気があるので、お醤油は控えめで大丈夫です。

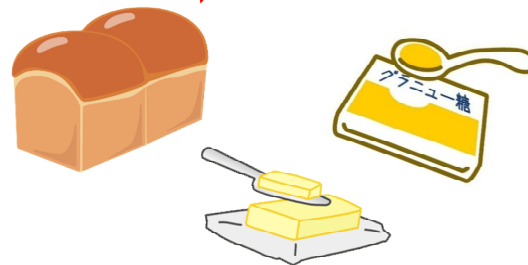
## もものき人気おやつレシピ♪

### 「シュガートースト」 材料は3つだけ！

- ①食パン
- ②バター
- ③グラニュー糖

#### <作り方>

- ①食パンにバターを塗る
- ②①にグラニュー糖をかける
- ③トースターで焼く



## 行事食「ひなまつり\*手巻き寿司\*」

3月3日はひなまつり！女の子のお祝いをする日です。

女の子がいるお家は、ひな人形はもう飾りましたか？

ひな人形は子どもたちの代わりに災いを受け、病気や事故から守ってくれると考えられています。

ひなまつりの定番の食べ物といえば、ひし餅・ひなあられなどがあります。もものきでは、みんなで手巻き寿司を食べます。(ことい組・幼児組) おやつはもも色の手作りひなまつりゼリーと花せんべいです\*