

季節の食べものクイズ♪

これは何のお花でしょう？



ヒントは、  
「赤くて甘酸っぱ〜い  
くだもの」

正解は……  
左下の欄を見てね♪

〇〇〇の美味しい季節は 12月～4月。

この白いお花のまん中がだんだんふくらみ、おいしい実になります。そのまま食べるのはもちろん、たくさん出回るこの時期に、手作りジャムにチャレンジするのもおすすめです。

今月の行事給食

3月3日(日)は「ひなまつり」です！

<1日(金)の献立:午後おやつ>

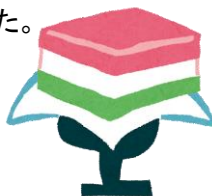
3色蒸しパン ~ひしもち風~

☆ひなまつりの食べもの

ひなまつりをお祝いする伝統的な食べものには「ひなあられ」「ひしもち」「ちらし寿司」「はまぐりのお吸いもの」などがあります。これらは健やかな成長や幸せを願って食べられるようになりました。

☆3色のひみつ

雛飾りにも並んでいる「ひしもち」。上から「赤、白、緑」の順に重ねられています。実は意味があることを知っていますか？「雪(白)の下には芽吹きがあり(緑)、上には桃の花(赤)が咲く」春の景色を表し節句を大切にしたい気持ちが込められています。給食では蒸しパンに取り入れて楽しみます。



「季節の食べものクイズ」正解は「いちご」でした！

☆よい食事の習慣、身についたかな？☆

1年間の食生活をお子さんと振り返ってみましょう！

- 「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつができた
- 姿勢を正してよく噛んで食べることができた
- 好ききらいなく食べることができた
- 朝ごはんを毎日食べることができた
- 楽しい雰囲気の中で食べることができた

お子さんに伝えてもなかなか出来ないもの。食事を楽しみながら何度も声がけするスタンスで焦らず身につけていきましょう！

『まごわやさしい』とりいれてみよう♪

バランスのよい食事作りに悩んでいませんか？

『まごわやさしい』をいつもの献立に+するだけで、自然とバランスの良い献立に大変身！「まめ(大豆製品含む)、ごま(ナッツ類)、わかめ(海藻類)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ類)、いも」例えば、おにぎりにゴマ、汁物にきのこ、など足りないものをプラスするだけなので手軽に実践できます。



親子で作ってみよう！ <13・27(水)献立>

給食人気のNo.1メニュー! 「カレーライス」

※目安: 幼児5人分

- ・豚肉(130g) ・玉ねぎ(125g=中1/2個) ・人参(75g=中1/3本)
- ・じゃがいも(150g=中1個) ・にんにく(少々) ・油(適量)
- ・カレー粉(小1) ・コンソメ(小1強)
- ・調味料A [ 水(2カップ) 、トマトピューレー(大2強)、中濃ソース(大1弱) 、みりん(小1弱)、塩(ひとつまみ) ]
- ・小麦粉(大1弱)

- ① 材料を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ③ 豚肉→人参→じゃがいもの順に加えて炒める。
- ④ カレー粉、コンソメを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 調味料Aを加えて煮込む。水分量が8割程度になったら水溶き小麦粉(水、分量外)を加え、とろみがつくまでさらに煮込む。

※小麦アレルギーのお子さまには、小麦を米粉にかえて作りましょう。

お子さまクッキングポイント♪

- ♪「野菜の皮をむく」 ピーラーを使ってきれいにむこう
- ♪「ごはんをもりつける」 お皿にきれいに盛りつけられるかな？

