



日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、沢山の事を自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食・おやつ時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

## 3月の旬の食材

春の訪れを感じる柔らかい春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花や、香りの高いフキトウ、うど、タラの芽などの山菜がおすすめです。魚介類では、桜鯛、サワラ、サヨリ、貝類(アサリ、ハマグリ)が脂が乗って美味しい時期です。果物では、イチゴ、柑橘類(ネコポン、甘夏、文旦など)も美味しくなる時期です。ビタミンやミネラルが豊富で、体も元気になります。

## 今月のわらい

### つぼみ組

- 食べ物の名前や様子をゆっくり伝えながら安心して食事ができるよう介助する。
- 自分で食べようとする姿や全部、食べきった姿などを丁寧に褒めていくことで満足感を感じられるようにする。

### うめ組

- 少しずつ食事のマナーを伝えていく。
- 春の食材に触れ食への興味を広げる。

### たんぽぽ組

- 食事のマナーを守りつつ、友達との食事を楽しむ。
- ひな祭りの行事や、ひな祭りにまつわる食べ物について話をしながら行事食を積極的に食べようとする。

### もも・きく・さくら組

- 進級、就学を意識し、好き嫌いをせず感謝の気持ちを持って食事を楽しむ。
- ひな祭りの由来や行事食の話を通して、食と文化の関りを知る。

## おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心掛け、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

- どうして乳幼児期から減塩したほうがいいのか？
  - ・腎臓の働きが未熟で、塩分をとりすぎると負担がかかる。
  - ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾(みらい)」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
  - ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。
- 手軽にできる減塩チャレンジ！
  - ・だし、きのこ、トマト等、うま味の強い食材を活用する。
  - ・旬の食材を活用し、食材そのものの、うま味を活かす。
  - ・汁物は具を沢山いれて、汁の量を減らす。
  - ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をほやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
  - ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。

