



# 食育だより

令和 3 年 3 月号

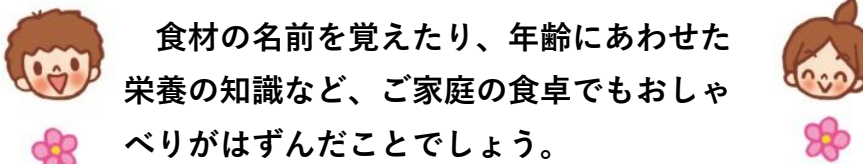
(作成者) 栄養士 野原正子

♡♡ 成長した子ども達! 『給食時間は一番楽しかったよ!』 ♡♡

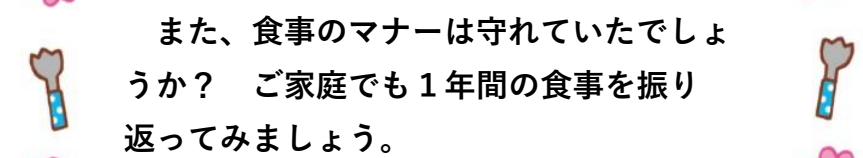
\*\*\* 1年間の食事を振り返りましょう \*\*\*



この1年を通して、給食ではたくさんの食材を使ってきました。苦手なお野菜もお友達と一緒に食べられるようになった食材もありましたね。菜園活動で収穫した野菜でクッキングも楽しい思い出になっています。



食材の名前を覚えたり、年齢にあわせた栄養の知識など、ご家庭の食卓でもおしゃべりがはずんだことでしょう。



また、食事のマナーは守れていたでしょうか? ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



～食生活をチェックしてみよう～

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

7つ以上のチェックは合格!! (^\_^)



♡♡1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか? 母子健康手帳の成長曲線でチェックしてみましょう。♡♡

## ひな祭りの行事食



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

(えびやはまぐりは残念ながら給食では禁止食材なのです。ご家庭で大人が見守りながら、行事食を楽しんで下さいね。)

## ◆◆ オートミールスナック (給食おやつから) ◆◆

3月卒園の●君からのリクエストレシピです。「ばあばに作ってもらうから紙(レシピ)ちょうだい!」と担任へ要求があったそうですよ。嬉しいですね。(^^)

- 【材料】ご家庭で作りやすい分量です
- オートミール 80 g
  - マシュマロ(プレーン) 80 g
  - コーンフレーク 60 g
  - レーズン 30 g
  - 油 30 g

【作り方】 ※それぞれの材料を計量し、準備しておく。

- ①レーズンは粗みじんに切る。
- ②ボウルに1/3量の油を入れ、側面全体に塗る。
- オートミールとコーンフレーク、①のレーズンをいれ、全体を軽く混ぜ合わせておく。
- ③鍋に残りの油(分量の2/3)とマシュマロを入れて火にかけ、マシュマロを溶かす。(写真A・B)
- 溶けたら、②のボウルへ加えて、全体を絡める。パットに移し、2cm位の厚さになるように広げる。
- ④ラップなどを使い上から手のひらで押す。(写真C)
- (押しが弱すぎると、切る時にホロホロこぼれます。)
- ⑤冷めたら切り分けて出来上がり。(写真D)

