

3月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

早いもので、今年度も残りあとわずかとなりました。

4月の進級時にくらべて、食べられなかったものが食べられるようになったり、食事のマナーを守れるようになったりと、お子様の成長に驚き、感動されることもあるのでは・・・

元気に進級・入学をむかえることが出来るよう

『はやね・はやおき・あさごはん』

心がけてみませんか。



小学校入学や進級に向けて 食事マナーを見直してみませんか

- ✿ 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。
- ✿ きちんと良い姿勢で、座って食べていますか。
- ✿ 食器や箸を正しく持って食べていますか。
- ✿ 食べ物を良く噛んで食べていますか。
- ✿ 好き嫌いをしていませんか。

子どもが正しい食事マナーを身につけていくためには
家族で食卓を囲み身近な大人がお手本になる事が大切です。



ひなまつの行事食



3月3日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。
ひな人形を飾るのは子どもの災厄を身代わりになって守ってくれるからだと言われています。

ちらし寿司

先の見通しがよくなるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴するえび、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起のよい食材が彩りよく使われています。



今月のおすすめレシピ～菜の花ごはん～

材料（幼児1人分）

・ごはん	100g	・塩	少々
・菜の花	15g	・油	小1
・卵	15g		
・さとう	2g		



春の訪れを感じさせる菜の花は、ビタミンCやミネラルが豊富な緑黄色野菜です。

- 作り方**
- ①卵に砂糖と塩を入れ溶き、油を敷いたフライパンで炒り卵を作る。
 - ②菜の花をつぼみ・葉・茎にわけ、葉は食べやすい大きさに切り、茎は斜めに薄く切る。
 - ③鍋にお湯を沸かし塩を入れ、初めに茎の部分を入れ火を止めそこに水を少量加えてから葉、つぼみを入れ、余熱で2分位菜箸でゆっくり混ぜながら火を通す。ゆであがったら、水にさらさず水気を絞る。
 - ④ごはん菜の花と炒り卵を加え、ふんわりと混ぜ合わせる。