

3月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年度も最後の月となりました。

4月の進報時にくらべて、1年間の様々な行事や活動を通して、心も体も大きく成長したお子様に驚き、感動されることもあるのでは・・・。

最後まで楽しく元気に過ごせるように

「はやね・はやあき・あさごはん」

心がけてみませんか?



あさごはんを食べると、元気スイッチ ON!

❖からだスイッチ

エネルギーが作り出され、体温が上昇し、体も目覚め元気に活動!

❖あたまスイッチ

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚め、しっかり学習(遊ぶ)!

❖おなかスイッチ

消化器系が刺激されて排便が促され、しっかりした気持ちで活動!

「はやね・はやあき・あさごはん」で

生活リズムを整えましょう!



ひなまつり

3月3日は「ひなまつり」です。

平安時代には、病気や不幸な出来事を紙で作った「人形」に移し遠くへ行ってしまうように川や海に流していました。

江戸時代に今のような「ひな人形」になりました。ひな人形には、病気をせずに元気に育ってほしいという願いが込められています。



今月のおすすめレシピ ～三色蒸しパン～

材料(1人分)

・米粉	30g	・砂糖	30g
・ベーキングパウダー	1g	・油	5g
・豆乳	20g	・食紅、抹茶	各少々

作り方

- ① ベーキングパウダーと米粉を混ぜ合わせる。
- ② 豆乳、砂糖、油を混ぜ合わせ①を混ぜる。
- ③ ②を三等分し、1つには食紅、1つには抹茶を混ぜ込む。
- ④ レンジ対応カップに、緑・白・赤の生地を順番に入れて、レンジ500wで1分間温め、つまようじで生地をさして生地がついてこなければ完成。

ひしもちの3つの色にも、それぞれ意味があります。赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽に例えられています。