

令和3年 2月 26日

3月 食育だより

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。一年間もあっという間でしたね。食が細かった子どもはおかわりが出来るようになったり、苦手だった野菜もパクパクと食べれるようになり、成長がみられてとても嬉しく思います。

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーはきちんと守れていますか？マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる簡単な食習慣です。4月から進級・入学と新しい環境へ進む前に、振り返ってみて正しく食事をすることができていたかチェックしてみましょう！

- 「いただきます」「ごちそうさま」と食事のあいさつができる
- 姿勢正しく座る 背筋を伸ばして、足は地面につける
- 話をしながら、遊び食べをしない
- 正しい箸やフォークの持ち方、器の扱い方をする
- よく噛んで食事をする



子どもは大人の仕草をまねして、覚えていきます。言葉が分からなくても、大人が手本を示してあげると自然と身につけていきます。『より楽しく、おいしい食事にするための約束』として、これからもマナーを守って食事をしましょうね。

リクエストメニューで
今月の献立にあります。

レシピのご紹介 ～鶏のからあげ～

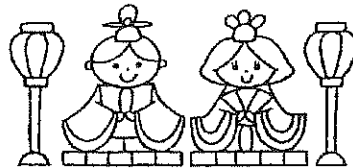
<材料一人分>

鶏肉 50g
 砂糖 2g
 しょうゆ 3g
 片栗粉 5g
 揚げ油

<作り方>

①鶏肉は一口大に切り、砂糖・しょうゆで鶏肉に下味をつけておく。
 ②①の鶏肉に片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。

ひしもちのいわれ



色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。