

# 3月 食育だより

令和 4 年 2 月 28 日

たちばな保育園 給食室

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。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。

そう組にとっては保育園生活最後の月となり、子どもたちのリクエストメニューを3月の献立に取り入れています。

## 食事のマナーを身につけよう



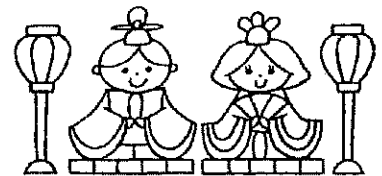
食事のマナーはきちんと守れていますか？マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる簡単な食習慣です。4月から進級・入学と新しい環境へ進む前に、振り返ってみて正しく食事をする事ができていたかチェックしてみましょう！

- 「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、足は床面につける
- 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。

## レシピのご紹介 ~ごまサブレ~



### <材料一人分>

ホットケーキミックス	13g
マーガリン	6g
グラニュー糖	6g
卵	7g
ごまペースト	5g
白ごま	1g

### <作り方>

- ①マーガリンは溶かしておく。
- ②ボールにマーガリン、ごまペースト、グラニュー糖、卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②に、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いたオープン皿に間隔をあけてスプーンで落とし、白ごまをふりかける。
- ⑤180℃にあたためたオープンで約10分焼く。

## ひしもちのいわれ

色の順は、一般的には下から緑・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“クちなシの実”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。