

3月の食育だよ!

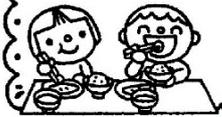
令和6年
2月29日

かぬき保育園

食事のマナーは身につきましたか?

1年間過ごしてきて、どれだけ習慣づけられたのでしょうか?

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする



できていないことがあれば、引き続きがんばって取り組みましょう。



野菜は栄養たっぷり!



ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



旬をあじわおう!!

鱈の胡麻味噌焼き (幼児5人分)



- 鱈 (50g) 5切れ
- みそ 大1.4杯 砂糖 大1.4杯
- 味醂 小2.1杯 酒 小1.1杯
- 胡麻 大1.4杯



- ①調味料と胡麻を混ぜ合わせてタレをつくる
- ②オーブンを200℃に予熱する
- ③鱈を天板に並べ、オーブンで10分焼く
- ④③を一度取り出しタレを塗りもう一度こんがり焼く



11日の給食にです。お楽しみに!

※焼き加減はオーブンによって異なります。加減してください



お彼岸



「お彼岸」は年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供える「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春はポタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲くことから、季節によって使い分けているという説があるんですよ。



クッキング (幼児のみ)

- 3月12日 (火) ツナ昆布おにぎり
- 3月18日 (月) バターづくり (ゆり・ひまわり)

- ★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに持ってきてください
- ★爪も必ず確認して長ければ切ってきてください

