



# 食育だより 3月



















寒さも和らぎ、少しずつ春の日差しが暖かく感じられる季節となりました。進級・卒園までもう少し。食を通じて子どもたちの成長を見守ることが出来ました。

三月はひな祭りにちなんで、ちらし寿司を提供します。お楽しみに！

【こどものおやつ】おやつは第4の食事と言われます。10歳くらいまでの子どもは胃が小さく、3度の食事だけでは栄養がとりきれないため必要となります。水分補給もかねて、牛乳や麦茶などと一緒に準備しましょう。

## 【おすすめのおやつ】

<p>おにぎり 小1個 (100 kcal)</p> 	<p>食パン 小1枚 (107 kcal)</p> 	<p>とうもろこし 中1本 (100 kcal)</p> 	<p>トマト 中1個 (38 kcal)</p> 
<p>ふかしいも (さつま芋) 中1/2本 (100 kcal)</p> 	<p>ふかしいも (じゃが芋) 中1個 (100 kcal)</p> 	<p>梨 1/2個 (60 kcal)</p> 	<p>りんご 1/2個 (70 kcal)</p> 
<p>おせんべい 25グラム (93 kcal)</p> 	<p>ヨーグルト 100グラム (67 kcal)</p> 	<p>アンパン 小1/2個 (64 kcal)</p> 	<p>チーズ 一切れ (102 kcal)</p> 
<p>ホットケーキ 中1枚 (80 kcal)</p> 	<p>みかん 中1個 (80 kcal)</p> 	<p>いちご 6個 (30 kcal)</p> 	<p>バナナ 中1本 (80 kcal)</p> 

## 【人気の給食メニュー】～焼き豆腐の五目煮～

＜材料＞4人分

- ・焼き豆腐・・・1丁
- ・人参・・・80グラム
- ・玉ねぎ・・・10グラム
- ・しいたけ・・・40グラム
- ・グリーンピース・・・24グラム
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・白ごま・・・大さじ1
- ・水・・・100グラム

＜作り方＞

- ①焼き豆腐は一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎ・シイタケは薄切りにする。
- ②グリーンピースは茹でておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。
- ④調味料と水を入れて、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤仕上げに②と白ごまを入れる。

味がしみていておいしいよ！