



食育だより

3月号

とこちゃんおむすび保育園

厳しい寒さも緩みはじめ、日に日に春の訪れを感じられる季節となりました。1年も終わりに近づいています。年度初めは苦手な食材があった子も少しずついろいろなものが食べられるようになり、成長を感じています。子どもたちが給食を通じて少しでも「食べるって楽しい！」と感じてくれていたら嬉しいです！



3月といえば…?

「桃の節句・ひなまつり」!!



簡単!レシピ!

ひなまつりカップ寿司



桃の節句でよく見かける「ひしもち」。

赤・白・緑のひし形の餅を重ねたものです。赤は桃の花、白は雪、緑は雪解けの後の新緑を表しているそうです。

「健やかに育てほしい」という願いと、春を迎える喜びも表されているそうです。「ひなあられ」の色も同じ色が使われていて、ひしもち同様の意味があるそうです。



用意するもの

- ・ごはん (酢飯やふりかけご飯など)
- ・好きな具材 (そばろ、たまご、エビ、でんぷ、ハム、チーズ、鮭、ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、コーン、かまぼこ、刻みのり、ごま、マヨネーズなど)
- ・透明のカップ

作り方

- ①ごはんを準備して冷ましておく。
- ②透明なカップなどにご飯を入れて好きな具材を入れていき、それを繰り返して段にしたり、上に乗せたりして盛り付ける。

お子さんと一緒にカラフルに盛り付けて楽しんでみてはいかがでしょうか♪

ひなまつりメニュー

3月3日のひなまつりの日、保育園では野菜を使って色鮮やかな「ちらし寿司」を作ります！

♡3月24日 そつえんおめでとう・おやつ弁当♪

♡3月25日 そつえんおめでとう弁当♪

ご卒園・ご進級をお祝いして、みんなが大好きなおかずを入れたお弁当を作ります。園生活の楽しい思い出の一つになってくれたら嬉しいです。どんなおかずやおやつが入っているかな?お楽しみに!!

