

3月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年度も最後の月となりました。
子どもたちは、1年間さまざまな行事や活動を通して、心身ともに大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。
元気に進級・入学をむかえることができるように

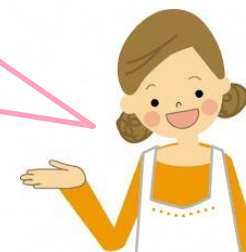
『はやね・はやおき・あさごはん』
ころがけてみませんか。



小学校入学や進級にむけて 食事マナーを見直してみませんか

- 🌸 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか
- 🌸 きちんとよい姿勢で座って食べていますか。
- 🌸 食器や箸を正しく持って食べていますか。
- 🌸 食べ物をよく噛んで食べていますか。
- 🌸 好き嫌いをしていませんか。

こどもが正しい食事マナーを身につけていくためには、家族で食卓を囲み身近な大人がお手本になる事が大切です。



今月のおすすめレシピ～菜の花の肉巻き焼き～

材料 (10 本分)

・菜の花	1束	A	・醤油	大1
・豚ローススライス	10枚		・砂糖	小2
・塩、コショウ	少々		・酒	小1
・バター	大1		・みりん	小1

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れ菜の花をサッとゆでる。冷めたら水気をしぼり、根元のかたい部分を切り落とし太いものは縦半分に切る。
- ② 豚肉を広げて置き、軽く塩コショウし手前側に①を置きクルクルと巻く。
- ③ フライパンにバターを中火で溶かし、②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくように焼く。Aを加えて煮からめる。



ひなあられ

3月3日は「ひなまつり」です。
女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。
ひな人形を飾るのは子どもの災厄を身代わりになって守ってくれるからだといわれています。

「ひなまつり」といえば「ひなあられ」をひな人形と一緒に飾りますが「ひなあられ」は桃色・白色・緑色の3色で春の訪れを表しています。
桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」の願いが込められています。

