

# 食育だより

令和4年度3月 わかばみや保育園

小澤 菜摘

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。春の訪れを体いっぱい感じられるようになってきました。早いもので今年度も残り1ヶ月となりました。卒園、進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年を振り返り残さず食べられるようになった子、苦手なものは減らしてと声をかけられるようになった子と一人一人の成長を感じています。そして、年長さんとお給食が食べられるのもあとわずか…ランチルームでの時間が楽しくなるよう過ごしていけたらと思います。

## 作品展がありました

今回の作品展では、栽培、収穫、クッキングについてや、「日本旅行」をテーマにしたお楽しみ給食や行事食、給食で提供しているレシピ等、今年度1年間の食育を展示しました。収穫祭のアンケートも展示させて頂きました。ご協力ありがとうございました。レシピコーナーでは本物をいくつか展示したため「このケーキを食べたよ」「このおやつがおいしかったから家でも作ってほしいな」等の会話が聞こえ嬉しく思いました。給食のレシピはまだありますので、気軽に声をかけてくださいね。



## ひなまつり

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」れんこんは「見通しがきく」豆には「健康でまめに働ける」と言う、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があります。女の子の幸せを願った行事食です。



## お別れ会メニュー



年長さんがおたのしみ給食で食べたい献立を考えてくれました。ハンバーガーやからあげ、フライドポテトなどたくさんのリクエストがでました。その中で、どのメニューになるかは当日までのお楽しみです。

楽しみにしててくださいね。



## <もちもちチーズパン>

●材料●4人分

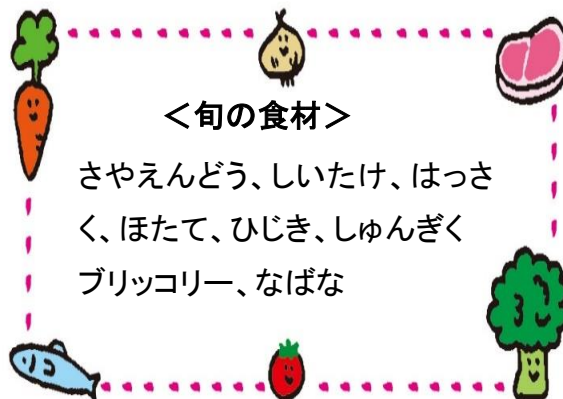
白玉粉…100g  
塩…0.5g  
牛乳…100cc  
粉チーズ…30g  
油…10g

●作り方●

- ①材料を全部まぜあわせて耳たぶくらいの柔らかさにする
- ②10g程度に丸めて170℃のオーブンで10～15分焼く
- ③焦げ目がついたら完成です



大人気のおやつです♪



## <旬の食材>

さやえんどう、しいたけ、はっさく、ほたて、ひじき、しゅんぎく  
ブリッコリー、なばな