



3月給食だより



令和7年3月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

少しずつ寒さも和らぎ、今年度も残すところあと1か月となりました。

今月の給食は卒園を控えているということもあり、ひまわり組のリクエストメニューを取り入れています。人気メニューも多いため、楽しく給食を食べて、元気いっぱいにご過ごしてもらいたいです。

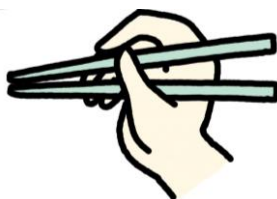
 **あせらず、ゆっくりと箸の練習を進めよう!** 

和食文化のマナーで箸を正しく使用することはとても大切なことです。箸を上手に使用するためには練習をスタートするタイミングが重要です。離乳期の“手づかみ食べ”で手指、手首、口の動きが上手になってから、スプーン・フォークに進みましょう。その後、食具の持ちかたが上手持ち、下手持ちと段階を踏み、鉛筆持ちが正しくできるようになってから、箸の練習を始めるとスムーズに正しい持ちかたができるようになります。

①箸1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かす



②もう1本の箸を、①の下に入れて親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指で支える



③箸2本のうち、下の箸は動かさず、上の箸を上下に動かす。

さきをそろえる



下の箸は動かさない

☆ 箸選びのポイント ☆

形：四角か六角形で先に滑り止めがついているもの

素材：木製か竹製

長さ：子どもが手のひらを広げて、手首から中指の先の長さ+3cm



保育園おやつ 五平もち

材料(5人分)

- ごはん 350g
- みそ 15g
- 砂糖 10g
- みりん 少々
- 酒 少々

作り方

- ①みそ～酒を鍋や電子レンジを使用して軽く火を通す
※ここに軽くいった白すりごまを加えても風味がでておいしいです
- ②ごはんを茶碗にうつし、スプーンなどでお好みのやわらかさになるまでつぶす
- ③②でつぶしたごはんを好きな形にまとめる
- ④まとめたごはんの表面に①の調味料を塗り、フライパンやトースターで軽く焼き色がつくまで焼いて完成!!

ひまわり組と一緒におやつのお五平もちを作りました。ホットプレートを使用し、レシピとは順番を逆にしましたが、楽しく作る事ができました。

好きな形にまとめて→



つぶして→



おもて・うら焼いて→

タしをぬって完成!

