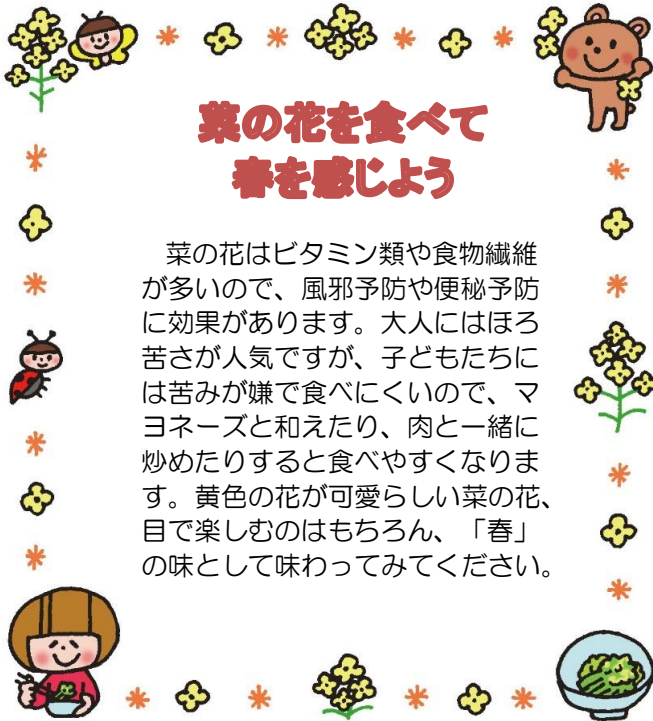




3月 給食だより

令和4年3月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

3月はひなまつりや卒園式など一年の中でも行事が多い時期です。年長のリクエスト給食も始まります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。他のクラスのお友達も色々なものが食べられようになりました。みんなで元気に進級しましょう。



菜の花を食べて 春を感じよう

菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいので、マヨネーズと和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみてください。

鮭の菜種焼き

【材料 幼児5人分】

- 鮭（切身）…200g
- ◎しょうゆ…大さじ1
- ◎みりん…大さじ1
- 菜の花…20g
- △ゆで卵…30g
- △マヨネーズ…大さじ2
- △味噌…小さじ1/2
- △塩…小さじ1/2



【作り方】

- ①鮭に◎で下味を付ける。卵は茹でてゆで卵にして殻を外す。菜の花は茹でて、よく絞って刻んでおく。
- ②ゆで卵をボウルにいれてつぶし、菜の花と△の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③鮭を7～8分程度焼いて加熱する。
- ④②を鮭の上のせてオープンで再度加熱する、表面に軽く焼き色がついたら完成。

★ 2月 食育集会 ★



2月のテーマ【大豆について知ろう】

『畑のお肉』と言われる“大豆”は身体に必要なたんぱく質をたくさん含む栄養価の高い食品です。2月の食育集会では大豆忍者が登場し、忍法を使って大豆が様々な食品に変わる事を知りました。給食の時間には大豆からなる食材を探して楽しく食事をする姿が見られました。



すみれ組 箸指導をしました

すみれ組で箸の持ち方を確認しました。始めに親指、人差し指、中指を固定して、その他の指を動かす練習をしました。上の箸と下の箸それぞれの持ち方を確認した後、2本使ってフェルトの野菜を掴む練習すると集中して取り組む姿が見られました。

箸が上手に使えるようになると、食材を切ったり、魚の骨をきれいに取れるようになってたりできます。ご家庭でも一緒に取り組んでみましょう。

