

給食だより



赤城保育園

梅の花が咲き少しずつ寒さも和らぎはじめ、春の足音が感じられる今日この頃。今年度も残すところあと一か月となりました。4月に比べ子どもたちはたくましく、頼もしさが備わってきたように感じます。残り一か月子どもたちが元気に過ごしていけるように体調管理に気をつけていきたいと思っています。

☆楽しい食事から育つもの

楽しい食事は、五感（味覚・聴覚・視覚・嗅覚・触覚）を育て、食べる意欲を育てます。そして、食べる意欲は生きる意欲へと繋がっていきます。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えていきましょう。

① 幼児期からの食事体験



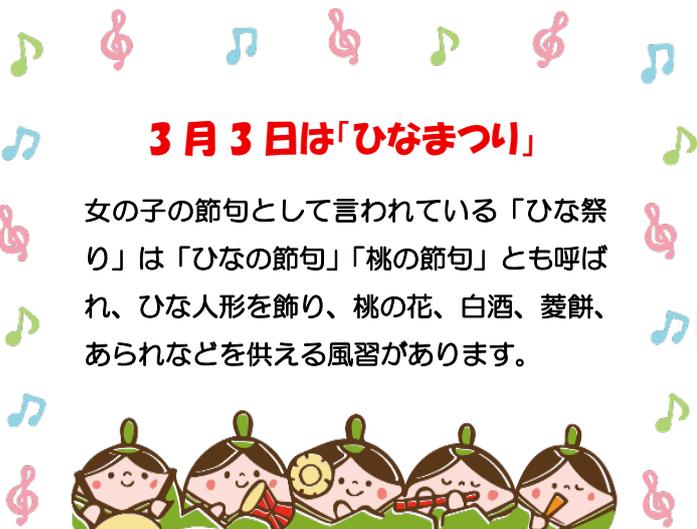
② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠・快食・快便・自立生活



3月3日は「ひなまつり」

女の子の節句として言われている「ひな祭り」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習があります。



手軽で簡単
おすすめニューです

「菱餅」

「健やかに育ってほしい」という思いが込められています。

- 紅…桃の花の色を表し、魔よけとされていて、くちなしの実で色づけがされています。
- 白…雪の城として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
- 緑…新芽の色を表し、健康を意味しています。魔よけの力があるとされています。

「ひなあられ」

お米を蒸らして乾燥させたものを煎って脹らませ、食用の色粉などの色を付けたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の4色で、それぞれ四季を表していると言われ一年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。

【さつま芋ドーナツ】

※材料

- ・さつま芋 300g
- ・黒ゴマ 6g
- ・豆乳 65cc
- ・三温糖 15g
- ・米粉 50g
- ・片栗粉 15g
- ・ベーキングパウダー 3g

※作り方

- ①サツマイモを適当な大きさに切り蒸してつぶす
- ②黒ゴマをする
- ③豆乳に三温糖、米粉、片栗粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜる。そこへ蒸してつぶしたさつま芋と黒ゴマを入れる。
- ④丸めて、油で揚げる

