

3月 給食だより

柔らかな春の陽ざしを感じる日が増えてきました。
3月3日(木)は『ひなまつり』です。女の子の健やかな成長と健康を祈り、ひな人形や桃の花を飾り、「ちらし寿司」や「はまぐりのお吸い物」、「ひなあられ」、緑・白・桃色の三色の「ひしもち」などを食べます。
ご家庭でも飾りつけや食事を通して、日本の伝統行事を伝えていきましょう。



子ども達も大好き！簡単でおいしい「納豆ひき肉丼」を紹介します。

材料：

納豆 100g 豚ひき肉 200g 玉ねぎ1/2玉 たけのこ水煮 50g
●調味料(しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ1 塩…小さじ1/2)
油(炒め用) 適量

作り方：

- ① 玉ねぎ・たけのこをみじん切りにする。
- ② 油をしいたフライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら①を加える。
- ③ 食材に火が通ったら、調味料を加え、全体に味をなじませる。
- ④ 火を弱め、納豆を加えたら、さっと炒める。
- ⑤ 温かいごはん④をのせてできあがり！



3月は卒園式があります。
思い出がいっぱいの給食の中から、はと組さんの「リクエスト給食」を行います！3月献立表の★マークが「はと組さんのリクエストメニュー」です。
ご家庭でも楽しく話題にしていただけたら、嬉しく思います。



一緒に楽しく！こどもの味覚は育ちます

子どもの食事のお悩みで、

「野菜を食べてくれない!」と

いうご家庭が多いのではないのでしょうか。
子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦みや酸っぱさを感じるため、野菜嫌いが多いです。

また、離乳食が終わる頃～2歳ごろまでは、新しい食材に対して不安を感じる子どもも多く、食べない理由は様々です。



身体の成長とともに食材の味に少しずつ慣れ、幅が広がっていきます。

「調理のお手伝いをしてもらおう」、「味つけを変えてみる」など、
食事を通じた経験を増やしていきたいですね!

食事のお悩みや、給食のレシピなどいつでもお声がけください。