

きゅうしよくだより

いよいよ今年度も残りわずかになりました。この一年を通して大きく成長した子どもたちの姿がうれしく頼もしく感じられます。入園当初は好き嫌いがあった子どもたちも少しずつ残食の量も減り、何でも食べられる様子を聞くとうれしく思います。

ご家庭での食生活も振り返ってみましょう。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひなまつりの行事食

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」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



人気メニューレシピ

えのきとささみのごま和え

■ 材料(4人分)

えのき茸	130g	すりごま	50g	A
鶏ささみ	70g	酢	50g	
きゅうり	115g	砂糖	90g	
人参	14g	しょう油	50g	

■ 作り方

- ① えのき茸、きゅうり、人参は食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏ささみはボイルして食べやすい大きさに割く。
- ③ ①と②をAの調味料で和える