



3月食育だより



生活リズムを整えましょう



朝ご飯をたべて！！

朝ご飯は、1日のエネルギー源であり、体温を上げてウォーミングアップさせてくれます。子どもたちがウォーミングアップのできた状態で、保育園でしっかり活動できるように、バランスのよい食事をできるだけ家族みんなで食べましょう。朝ご飯をしっかり食べるためには、朝早く起きて、ゆとりをもつことが大切です。

**朝ご飯を食べたら
朝うんちの習慣を！**

規則正しい生活をする、毎朝うんちが出てきます。お腹がすっきりした状態になると、気持ちよく、安心して、元気に活動することができます。

うんちが出なくても、毎日トイレに入って座る習慣をつけよう！



しっかり動こう！！

外で元気に遊んだり、運動したりするとお腹がすき、食がすすみます。また、昼間の心地よい疲れで、夜はぐっすり眠ることができます。

運動は、子どもの体力向上につながります。外あそびで、子ども同士のつながりができ、ルールを守り、他人を思いやる心が育ちます。

**汗をかくくらいの
運動を！**

歩くことが運動の基本、走ることが運動の主役…心臓がドキドキ・汗をかくことが、自律神経のはたらきをよくする運動のめやすです。

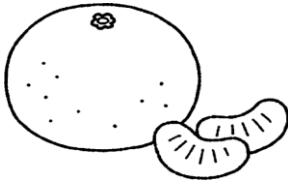
よく寝よう！！

決まった時刻に寝床に入るために、早めに夕食をとるようにしましょう。「寝る子は育つ」・・・寝ている間に、成長ホルモンが分泌されて、子どものからだや脳が成長します。十分な睡眠時間を確保するため、小学校低学年の頃までは、午後9時ごろまでには寝かせましょう。安心できる環境で眠れるように、室内の照明を少しずつ暗くしていき、眠りやすくしてあげましょう。もちろん、夜間の外出は控え、就寝前にはテレビ視聴やテレビゲームをさせないようにし、静かで快適に眠れる環境を整えましょう。子どもが安心して眠るには、「静けさ」「安らぎ」が必要です。

旬の食材

～はっさく～

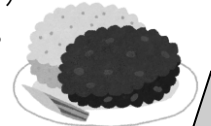
「八朔（はっさく）」は旧暦の8月1日のことで、昔はその時期から食べられるようになったといわれています。現在は12月から2月に収穫され、2月から3月に食べごろを迎えます。適度な甘さと酸味、苦みがあるので、サラダの具材としてもおいしく食べられます。



春のお彼岸 ぼたもち

春の彼岸とは、春分の日と前後3日間の計7日間のことです。春には収穫をもたらす山の神などを迎えるため「ぼたもち」を作ったといわれています。秋のお彼岸に食べるおはぎと基本的に同じものですが、牡丹の季節の春に食べるものをぼたもちと呼びます。

保育園では18日（月）のおやつに食べます。



今月のチャイルドクッキング

* 白組：5日（火）

白菜と玉ねぎの味噌汁

チャイルドクッキングもあと一回となりました。煮干しのはらわた取りを行い、出汁をとるところから行います。上手になった野菜切りも行います。お楽しみに！

* 黄・緑組：21日（木）

カラフルクッキー（型抜きクッキー）

今までいっしょに遊んでくれた白組さんが卒園します。そこで、お礼の気持ちを込めて黄・緑組さんとおやつのクッキーをつくりまします。

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。爪は短く切ってきてください。

※レシピ掲載していますのでおうちでも作ってみてくださいね！

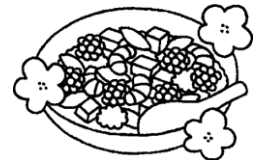
日本各地の郷土料理

～岡山県「黒豆入りちらしずし」～

勝英地域特産の黒豆を使ったちらしずしです。すし飯に煎った黒豆を加えて炊き、酢を合わせると桜を思わせるようなきれいなピンク色になります。さっぱりとしたなかにも香ばしい黒豆の味わいが広がります。

15日（金）の給食を

お楽しみに！！



白組リクエストメニュー紹介

3月に卒園を迎える白組さんに、“もう一度食べたい給食”を聞きました！！3月の給食には、白組さんのリクエストメニューがたくさん入っています。お楽しみに！！

～保育園給食ランキングベスト3～

| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | おやつ |
|----|-------|----------|------------|-----------|----------|
| 1位 | きな粉ご飯 | から揚げ | マカロニサラダ | そうめんのすまし汁 | ホットドッグ |
| 2位 | 親子丼 | チーズハンバーグ | 春雨サラダ | シチュー | きな粉マカロニ |
| 3位 | 納豆ご飯 | 竹輪の磯辺揚げ | ほうれん草の納豆和え | 花ふのすまし汁豚汁 | レーズンクッキー |

～おうちでもチャイルドクッキングを楽しもう！！～

出汁をとってみよう！！ 白菜と玉ねぎの味噌汁

(材料 4 人分)

| | | |
|----------------|--------|-------|
| 水 | 600 cc | } …出汁 |
| 煮干し | 20 g | |
| 玉ねぎ (干切り) | 160 g | |
| 白菜 (2 cm幅の干切り) | 120 g | |
| 小ねぎ (小口切り) | 1 本 | |
| みそ | 40 g | |

(作り方)

1. 煮干しは頭と内臓を除いて、分量の水に 10 分以上浸して火にかけます。
2. 煮立ってから数分間弱火で煮出し、火を止めてこします。
(出汁のできあがり)
3. 2の出汁に玉ねぎと白菜を入れ、材料が柔らかくなるまで煮ます。
4. 材料が柔らかくなったら、出汁でといたみそを加え、煮立つ直前に火を止めてできあがり。

世界に1つしかない♡ 型抜きクッキー

(材料)

| | |
|---------|-------|
| バター | 120 g |
| 砂糖 | 100 g |
| 卵 | 1 個 |
| 薄力粉 | 130 g |
| チョコチップ | 適宜 |
| チョコスプレー | 適宜 |
| アラザン | 適宜 |

※他にも種類があるので好きなものを飾ってね。

(作り方)

1. 室温に戻したバターに砂糖を加えて混ぜます。
2. 溶き卵を少しづつ加えて混ぜます。
3. ふるった薄力粉を加えて混ぜます。(クッキー生地のできあがり)
4. 生地をラップに包んで冷蔵庫で 30 分～1 時間休ませます。
5. 型抜きをしてオープンシートに並べ、チョコチップやアラザンなどで飾ります。(好きな飾りをつけよう！)
6. オープン 170℃で 18 分焼いたらできあがり。