

2023年度

3月食育だより



幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。早いもので今年度最後の月となります。園では食事の他にも、栽培活動や調理活動、栄養の知識やマナーを学び、様々な食体験を積み重ねることができました。ご家庭でも1年間の食生活を振り返ってみましょう。

食生活を見直そう

卒園、進級を控えたこの機会に、食生活について振り返り、確認してみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- 落ち着いて、楽しく味わって食べることができた。
- 姿勢を正しくよく噛んで食べることができた。
- スプーンやフォーク、箸を正しく使うことができた。
- バランスよく食事ができた。
- 毎朝、朝食を食べた。
- 食事前後の手伝いができた。



～3月3日～ひなまつりの行事食

女の子の健やかな成長を願うひなまつりは、『桃の節句』とされています。

- **はまぐり** … ぴったりと合わさった二枚貝の形から、良縁があるようにという願いがこめられています。
- **白酒（甘酒）** … 邪気をはらうために飲まれた桃香酒が白酒に変わり、桃の節句に飲むようになりました。
- **ひし餅、ひなあられ** … 赤（桃の色）、白（雪の色）、緑（新芽の色）は、春の訪れを表しています。

園では1日（金）に、ひなまつりメニューを提供する予定です。

リクエストメニュー

けやき組に、もう一度食べたい献立や好きな食べ物を聞いて、リクエストメニューを決定しました。

園での食事が思い出になってくれることを願い、提供いたします。

3/7(木) 昼食

- ・ケチャップライス・ポテトサラダ
- ・春雨スープ・いよかん

3/14(木) 昼食

- ・麦ごはん・鶏のから揚げ・春雨和え
- ・かきたま汁・りんご

人気のおやつメニュー

五平もち

1人当たり 176kcal

☆材料 3～5歳児《5人分》
ごはん …500g
みそ …小さじ2弱
醤油 …小さじ1弱
砂糖 …小さじ1強
みりん …小さじ1弱
いりごま …少々

【作り方】

- ①米は少々水分を多くし、柔らかめに炊く。
- ②炊きあがったご飯は熱いうちにフォーク等で粗く潰し、平たい丸型にする。
- ③調味料を合わせ、みそあんを作る。
- ④②の上の片面にみそあんを塗り、ごまをかけオーブントースター等で2～3分焼く。
- ⑤仕上げに青のりをかける。