

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。

園ではこの一年間を通して、栽培や収穫、調理活動、食べ物のはたらきを学ぶなど、様々な食育活動を経て「食」への興味や関心が広がるように努めてきました。



マナーを伝えたり、行事食や郷土食を取り入れることで食文化を知らせ、調理の方法や盛り付けを工夫しながら様々な食材を使用した給食を提供し、食事を美味しく、楽しく感じられるようにしてきました。この1年間で習得したことが次年度の糧になることを願っています。



- 食事の前に手洗いができた
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- スプーンやフォーク、箸を正しく使うことができた
- 落ち着いて楽しく、味わって食べることができた
- 姿勢を正して、よく噛んで食べることができた
- いろいろな食品を組み合わせる食べることができた
- 毎日朝食を食べた
- 食事に関するお手伝いができた

卒園や進級を控えた  
この機会に  
お子さんと一緒に  
食生活について  
振り返ってみましょう



## ひなまつり



ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う日。この日に食べる行事食には、「長生きできますように」「良いご縁に恵まれますように」「一年を元気に過ごせますように」といった思いが込められています。

- ♥ ちらし寿司：長寿・健康・良縁などの願いが込められます
- ♥ 蛤のお吸い物：ぴったり合う貝＝良いご縁の象徴
- ♥ ひなあられ：色が四季を表し、一年の健康を願います
- ♥ ひし餅：桃＝魔除け、白＝清浄、緑＝健康の意味があります
- ♥ 甘酒：邪気を払う飲み物として親しまれています

3月3日はひなまつり会です。  
3歳以上児クラスはホールで会食会を行う予定です。

## 卒園・修了に向けて

もうすぐ卒園を迎えるけやき組の子どもたち。もう一度食べたい、お気に入りの給食メニューについてアンケートに答えてもらいました。

『リクエストメニュー』として、今月の給食にはけやき組のみんなが大好きなメニューが隠れています。

25日は今年度最後の行事の「修了お祝い会」。給食はスペシャルメニューです！

残りの給食も園生活の楽しい思い出の一つとなりますように。



けやきさんからリクエストがあり、保護者の方からもレシピが知りたいとお声が多かった給食メニューのご紹介です

### 【高野豆腐のからあげ】(4人分)

高野豆腐 4枚  
A.醤油 大さじ1  
A.お酒 小さじ2  
A.味醂 小さじ1  
A.おろししょうが 小さじ1/2  
A.おろしにんにく 小さじ1/2  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量

- ① 高野豆腐をたっぷりの水(分量外)でもどす。もどした高野豆腐はしっかり水分を絞り、6~8等分に切る。
- ② ボウルにAを合わせ、高野豆腐を入れて絡めて味を含ませる。
- ③ 片栗粉をまぶし、170°Cの油で揚げる。きつね色になったら完成♪

高野豆腐はたんぱく質がとても豊富で、体をつくる力を助けてくれる食品です。カルシウムや鉄分も多く、骨や歯を強くしたり、元気に過ごすための栄養がしっかりとれます。また、脂肪が少ないため、成長期のお子さんにもぴったりの食材です。



※高野豆腐は、水よりも少し熱めのお湯で戻すとふっくら仕上がります。やけどにご注意!!