



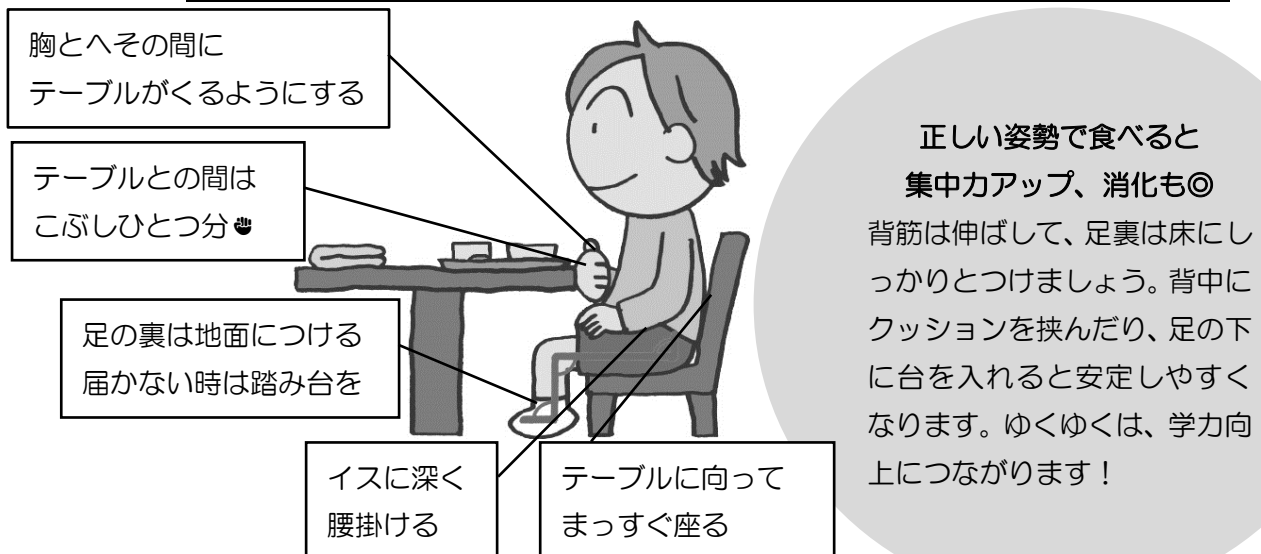
今年度も残すところあと1ヵ月となりました。1年前と比べると、子ども達の食べる量が増え、心も身体も大きく成長したように感じます。元気に新年度を迎えられるよう、毎日を大切に園でも過ごしていきたいと思います。



★3月の食事だよりのテーマは『食事のマナー』

3歳ころまでの食事のマナーは一生物のと言われるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーと言うと、難しく聞こえますが、年齢に応じてできる簡単な食事の習慣です。例えば、食べる前の「いただきます」のあいさつ。言葉がわからなくても大人が手本を示してあげるとまねをして手を合わせます。また、姿勢を正して食べること、食器の持ち方、使い方を園では繰り返し子どもたちに伝えています。なかなかすぐ改善はできませんが、ご家庭でも日々、根気強く知らせてあげてくださいね。

～小さい頃から習慣づけを！身につけたい食べる時の正しい姿勢～



レシピ紹介☆ごま味噌肉じゃが

【材料】 作りやすい分量

豚ミンチ 80g ジャがいも 中4個 玉ねぎ 中1/2個 糸こんにゃく 60g
味噌 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1/2 すりごま 大さじ1/2

【作り方】

- ①ジャがいも、玉ねぎ、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切っておきます。
- ②①の具材を鍋に入れ、ひたひたよりやや少なめくらいの水を入れて中火にかけます。
- ③②の鍋が沸騰したら豚ミンチを入れ、肉の色が変わって火が通ったら味噌、砂糖、みりんを加えて煮込みます。
- ④玉ねぎが柔らかくなり、ジャガイモに火が通ったらすりごまを加えてひと煮立ちさせ、火を切ります。

★冷めるまで鍋の中に入れておくと、味がよくしみます。

※このレシピはだしを入れていませんが、かつおだしで煮ることもあります。また、人参を入れると彩りが良いので、あらかじめ人参を先に少し煮ておいてからほかの具材を入れると良いです。これからの季節はきぬさやなどを最後に添えてもきれいですね♪

※3月のお弁当の日は19日(火)と23日(土)です！

★マークはさくら組さんのリクエストメニューで、6日はリクエストを集めた給食を提供します。