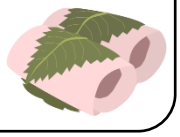
きゅうしょくだより

R4．３　厚生館保育園

今年度も残すところ僅かとなりました。３月の献立は、はと組さんのリクエストメニューと１年を通して好評だったメニューを栄養士がピックアップして献立を作成しました。残り少ない給食を最後まで楽しんでもらいたいなと思います♪

今月の行事食

３日　ひな祭り　　昼食：ちらし寿司/メダイのみそ焼き/お浸し/潮汁
おやつ：桜餅



今月のおすすめメニュー

子どもたちに好評だった飾り寿司、ご家庭で一緒に作ってみてください！

▼　クマさん巻き

【材料】（１本分）
・ごはん　　510ｇ
・かつお節　１袋　　・のり　３枚半
・醤油　小さじ１強　・人参　縦横５mmスティック１本（電子レンジで軟らかくする）

【作り方】
① 海苔を切る
鼻用１/２、耳用１/４×２枚、目用１/４×２枚
② かつお節に醤油を混ぜて、目を作る
目ののりに、おかかを少しづつのせてクルクル巻く。（少し難しいです）２本作る
※おかかは、少し残しておく（おかかご飯用）
③ おかかご飯を作る
２の工程で残しておいたおかかと、白ごはん３３０ｇを混ぜ合わせる。
④ 耳を作る
耳ののりにおかかご飯３０ｇを少しづつのせてひと巻きする。２本作る
⑤ 鼻を作る
鼻ののりに、人参をのせ、その上に白ごはん６０ｇのせひと巻きする。
⑥ 顔を作る
のり１枚に、おかかご飯１８０ｇをひろげ、目を２本のせる、目の間におかかご飯３０ｇを埋める。その上に鼻のパーツをのせる。おかかご飯６０ｇで両サイドを固定する。それをひと巻きする。

イメージ

⑦ 全体を組み合わせる
のり１枚に、白ごはん１２０ｇをひろげその上に耳をのせる。（耳の間は４ｃｍ位）
その上に６の顔をのせてひと巻きにする。最後はぎゅっと巻きすで巻いてください。
⑧ ８等分に切ったら出来上がりです♪
※切るときは、包丁を濡れたふきん等で１回１回拭きながら切ると上手に切れます。

★はと組★ リクエスト給食

毎年３月は、はと組さんがリクエストしたメニューを出します！
今年は、お楽しみおやつで出したおやつのリクエストが多かったです。
配布した献立の☆マークがリクエストになります。玄関の献立にリクエストしてくれた子の名前を書きます。誰が何をリクエストしたのか見てみてください♪

～ひな祭り　豆知識～

雛人形について・・
雛人形は、子どもたちの変わりに病気や事故から守ってくれるとされています。立春（２月４日頃）から２月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらできるだけ早くしまうのが良いとされています。

ひなあられをたべよう！！
ひなあられには、ピンク、白、緑の色があり、それぞれに意味があります。
・ピンク・・・生命
・白・・・雪の大地
・緑・・・木々の芽吹き
この三食のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気に育つといわれています。

ひよこ組　～食べ物を食べてお腹を満たすのと同時に、親子のコミュニケーションの場でもあります～

◎食事の心掛け
・家族一緒に、食事の時間にゆとりを持つ
・「おいしいね！」と共感し合う
・無理強いはしない
→嫌いな食べ物を無理に食べさせてしまうことで、トラウマとなり大人になっても食べられなくなってしまうことがあります。