

♪♪3月3日は「桃の節句」です

◆保育園では、「ひなまつり会」を行います。ホールに集まって「うれしいひなまつり」を みんなで歌ったり、各自が製作した「おひな様」を紹介するなどして楽しい時間を過ごし ます。

◆元々は中国に習った風習で「上巳(じょうし)の節句」と言います。女の子の健やかな成長を願う節句です。雛人形は娘の厄を引き受ける役目があり、お供えするひし餅、あられ、ちらし寿司、はまぐりなどの定番の食べ物にもそれぞれに意味が有るそうです。 興味があれば調べていませんだっています。状でなどあることも、「魔よけ」の意味が有 るそうです。次の世代に大切に伝えていきたい伝統行事のひとつです。



◆ブロッコリー

◇11月後半~3月が旬です。βカロ テン、ビタミンC、E, K, 食物繊維が 豊富です。捨てしまいがちな茎にも 栄養がたくさん含まれていますので 外側の硬い部分を取り除いて一緒 に調理します。

◆なばな

◇春の訪れを告げる野菜の一つで、 独自のほろ苦さが特徴です。βカロ テン、ビタミンC, B1, B2、葉酸、カルシウム、鉄分が含まれています。 さっと茹でてマヨネーズやドレッシン で、ゴマ油で炒めたり、ゴマ和え、 ラタンなどもおすすめです。

つお誕生会の日程 3月11日(水) 4月15日 (水)



◆はっさく

◇ミカン科ミカン属のかんきつ類です。 独特の酸味と苦味がある果物です。収 穫してから数ヶ月おいて、追熟させてから出荷されます。ビタミン、ミネラルが豊富です。デザートとして食べたり、実だ けを取り出してジャムにしてもおいしい

◇3月3日は「耳の日」です

調理の時の♪音♪ってどんな音でしょう?

★食材を切る、おろす、炒める、ゆでるなどの調理をする時には、いろいろ な音が聞こえてきます。親子で調理をする時にどんな音が聞こえてくるの か話題にしてみませんか。食欲や楽しみも増していきます。

★今月もさがしてみましょう。美味しそうな「オ・ノ・マ・ト・ペ」 例):トントン/コトコト/カリカリ/もぐもぐ/ぷるぷる/ちゅるちゅる

食育お役立ち情報

にんじんを食べよう!!

★にんじんは100gあたりのカロテンの含 有量がほかの食材に比べてとても多いの が長所です。カロテンは体内でビタミンA に変化し、皮膚や目や粘膜を健康に保ち ます。また、免疫機能を強化する働きがあ ります。

★この時期、様々な細菌やウィルスに負けない体づくりに役立つ食材の一つです。

◇はちみつキャロットケーキ(5個)

材料:ホットケーキ粉60g、バター10g、卵1/2個、人参1/3本、牛 乳大さじ1、砂糖小さじ1.5、はちみつ小さじ1.5、レーズン15g

作り方:①人参は皮を剥いてすりおろしておく。②ボウルに、室 温で柔らかくしたバター、砂糖、はちみつを入れて混ぜる。③卵と 牛乳を加えて混ぜる。④人参を入れて混ぜる⑤粉とレーズンを入 れて粉っぽさがなくなるまでさっくりまぜる。⑤ケーキ用のカップに 入れて180度のオーブンで15分を目安に焼く。

(※焼く前の生地が硬いときは牛乳で調節してみてください)

◇人参フレンチサラダ

①にんじんの皮をむいてスライサーなどでせん切りにして軽く茹 でる。②市販のフレンチドレッシングで和える。③刻んだパセリを トッピングする。(お好みでツナやハムと一緒に合える)

◇人参のシリシリ炒め

①にんじんは皮をむいて太めのせん切りに。②フライパンに油を <u>いて人参を炒める。③ツナ缶をいれて醤油少々で味付けする。</u>

保育園では下記のマナーの習得に取り組んでいます 家庭の食事の際にも参考にしてほしいポイントです









次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。











