



# 食育だより

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 山本菜穂子

栄養士 中村 本谷 佐藤

## 3月の食育目標

### 思い出のお食事を楽しもう

3月の献立は、園を巣立つ3歳児クラス（きりん組）のリクエストを多く取り入れています。ラーメン、さんまの蒲焼き、卵のスープ、ドーナツなど、どれも子ども達の人気メニューでした。また、15日は巣立ちの会として、パーティー形式でお食事をいただきます。調理室でも「一年間の腕のみせどころ！」とばかりに、おいしく楽しく食べられるように張り切ってお食事作りと演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていただけたら、うれしいです。

#### はじめての箸選び

色や柄など、様々な種類があるお箸。ポイントをふまえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいですね。

お気に入りが見つかったら、大人が手本となって使い方を示しましょう。

- ①素材…木製か竹製
- ②四角か六角で滑り止めがついてるもの
- ③子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



#### 一年間を振り返って

園では、じゃが芋洗い・キャベツちぎり・きのこさき・お米洗いからおにぎり作りなどを、この一年間の食育として行ってきました。興味津々だった子ども達は少しずつ慣れてくると、自信をつけ、いろいろとできたことを嬉しそうに報告してくれるようになりました。先生と一緒に調理室までお食事を取りに来てくれたり、お話をしてくれます。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



#### フルーツパンケーキ

大人気☆

4枚分

- ・小麦粉…70g
- ・ベーキングパウダー…3g
- ・バター…20g
- ・三温糖…25g
- ・卵…1個
- ・牛乳…50ml
- ・りんご、バナナ…1/2個、1本

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② りんごは薄切りのいちよう切り、バナナは輪切りにする。
- ③ ①に三温糖、溶かしバター、溶き卵、牛乳を加えよく混ぜたら、りんごとバナナも入れて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに流し両面焼いてできあがり。