



食育だより

令和 5 年 3 月 号
国立保育会 きたひだまり保育園
園長 大石 雅一
調理担当 本谷 持田



ひな祭りの食事

女の子の健やかな成長を願うひな祭り。お祝いの日にご紹介いたします。

※ちらし寿司・・・ちらし寿司を飾る具は、「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という縁起担ぎがあります。

※はまぐりのお吸い物・・・はまぐりの2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔ははまぐりに絵を描いて花嫁道具として持たせていました。

※菱餅・・・桃色は「魔除け」、白色は「純潔」、草色は「健やかな成長」という意味があります。



1年を振り返ってみよう！

今年度は幼児クラスを中心にたくさんの食育活動を行ってきました。保育園の食事の中で、いろいろな食べ物を食べられるようになってきた子どもたちの姿がありました。

お子さまと一緒に、1年の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

食生活をチェックしてみよう！

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



保育園のメニュー 鯖の梅ネギ焼き

★材 料★ (約大人2人、子ども2人分)

- ・さわら 6切(大人2切・子ども1切)
- ・長ネギ 1/2本
- ・梅干し 15g
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/3

★作り方★

- ① 梅干し、ねぎ、調味料を合わせ魚を入れ漬け込む。
- ② ①を魚の上のせ、オーブンやフライパンで焼き、完成。

みりんが多めに入り照りのある仕上がりです。

春のお祝いのひなまつりにいかがでしょうか。