

# 食育だより 3月号

令和7年3月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

大平 小林

梅の花もほころび、春の訪れを感じるようになりました。

早いもので今年度も最後の月を迎えました。この一年で給食や食育を通じて、少しでも食に興味を持つことが出来ていたら、嬉しく思います。

年長さんにとっては残りわずかな給食の回数、楽しく食べて元気に過ごして欲しいです。

## お手伝い をやってみよう

### ～料理の下ごしらえ～

食材にふれる料理の下ごしらえは、子どもの五感をはぐくまれる機会でもあります。野菜を洗う・ちぎるといったことから、卵を割る、材料をこねる・混ぜるなど、手を動かしながら食材の感触を確かめることができるからです。

保育園でも今年度、食育でたくさん給食の下ごしらえをお手伝いしてもらいました。下ごしらえは大人がやってしまいがちですが、子どもがやりたいといったら一緒に楽しめる機会があると良いですね。



3月3日、ひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子が美しく成長し、未永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。

3日(月)の昼食・おやつにひな祭りメニューを提供します。

## 今日は何の日?

3月20日は「春分の日」です。

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くぼたんの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。

17日(月)のおやつにぼたもちを提供します。



子ども達に大人気☆

## チーズコントースト

<分量> 幼児2人分

- ・食パン……1枚
- ・玉ねぎ……15g
- ・クリームコーン……20g
- ・ホールコーン……15g
- ・マヨネーズ……小さじ1
- ・ピザ用チーズ……お好きなだけ

<作り方>

- ①玉ねぎは軽く火を通しておく。(油で炒めても、レンジで加熱しても大丈夫です)
- ②玉ねぎ・クリームコーン・ホールコーン・マヨネーズを全て合わせ、よく混ぜる。
- ③食パンに②のをせ、その上からチーズをかける。トースターでほんのり焦げめがつくまで焼く。

※保育園ではパンのおやつはいつも人気ですが、チーズコントーストは特によく食べていました♪

