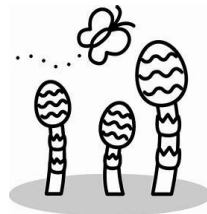


給食だより

2023年度3月号



寒さが少し和らぎ、暖かい春がもうすぐそこまできています。この1年で体も心も大きく成長したことと思います。苦手な食べ物が食べられるようになったり、完食できることが増えたりと“食”における成長が来年度も楽しみです。卒園、進級に向けて残り1か月、たくさん食べて元気に過ごしましょう！！

にゅうようじき みかく そだ かの 乳幼児期の味覚の育て方

味には甘味、旨味、塩味、酸味、苦味の5つの基本味があります。この味にはそれぞれ役割があり、これらを感じられる味覚の形成は、乳幼児期に発達するといわれています。味覚は経験によって幅を広げるものなので、乳幼児期に味覚の情報を増やす(食べる)ことが大切です。苦手な食べ物がある場合は、切り方や調理方法を変えてみましょう。例えば苦味のあるピーマンは、繊維に沿って切り、油で炒めると食べやすいです。そこに塩昆布の旨味や塩味を足してあげるのもオススメです。そうすると1つのおかずで苦味、旨味、塩味の3味を経験できます。このように、少しの工夫で味覚を育てるお手伝いができたら素敵ですね☆

がつ か もも せっく 3月3日は桃の節句(ひなまつり)

桃の節句とは女の子の健やかな成長を願う日です☆
ひな祭りに食べる食事にどんな意味が込められているのかをご紹介します！

***ひなあられ** 3つの色に願いが込められています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」です。

***ちらし寿司** 貝のエビは「長寿」、レンコンは穴が開いていて「先の見通しがきく」など、縁起の良い意味が込められています。

***ハマグリのお汁** ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。

おいしい&栄養満点

ブロッコリー

冬から春が旬のブロッコリーはビタミンC・E・鉄分・食物繊維を豊富に含みます。ブロッコリーの栄養素は水に溶けやすいので、スープにして食べるのがオススメです！

～レシピ紹介～

ブロッコリーのスープ(1人分)

- ① ブロッコリー25g、鶏もも肉50gを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ ②にお水200mlを入れ、コンソメ3gを入れて煮る。
- ④ ①のブロッコリーを入れ、火が通れば完成。



←レシピ紹介中♪