

給食だより

令和3年2月25日 松島さくら保育園

草木の芽も膨らんで、土のにおいに心はずむ3月。柔らかな日差しとともにだんだんと暖かくなってきました。3月はひな祭りや卒園式など、1年の中でもイベントが多い時期です。もう少しで卒園する年長さん。園生活の中で少しでも給食の思い出が残っていると良いなと思い、お別れ会の給食は年長さんのリクエスト献立です。また、子ども1人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。

4月からは新たなステップに進みます。1年間のご家庭での食生活を子どもと一緒に振り返ってみてください。



☆ほうとうローネ

マカロニをほうとう麺に変えて…

＜材料＞4人分	
バター	小さじ1
おろしにんにく	ひとかけ
セロリ	少々
たまねぎ	1/8個
ベーコン	1枚
にんじん	1/6本
水	320cc
カットトマト缶	40g
ほうとう麺	50g
コーン缶	25g
じゃが芋	1/4個
パセリ	少々
コンソメ	小さじ1強
塩こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1.5

＜作り方＞

1. 材料は食べやすくカットする。
2. バターでニンニクを炒める。
3. セロリと玉ねぎを良く炒め、ベーコンを加え炒めたら、にんじんと水とトマト缶を加え煮込む。コーン缶、じゃが芋を入れて煮込む。
4. 野菜が煮えたら、ほうとう麺を加えて、更に煮込む。
5. 麺に火が通ったら、コンソメ、塩こしょうで味を調える。
6. 火を止めて、粉チーズとパセリを加えて仕上げる。

3月3日に行われる女の子の健やかな成長をお祝いする行事です。ひなあられや菱餅などは、3つの色が使われていますが、それにはそれぞれ意味があります。

- ❁…緑：長寿や健康を願い、草萌える大地を表しています。
- ❁…白：清浄や純白を意味し、雪を表しています。
- ❁…ピンク：魔除けを意味し、桃の花を表しています。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

はしを使う練習をしましょう

3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

*スプーンがきちんと持てるようになってから進めましょう。