

3月 給食だよ!

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので、今年度も残り1か月です。入園・進級したときより、ひと回りもふた回りも成長した子どもたち。給食やおやつをよく食べる姿や喜んでおかわりをする姿を見るととても嬉しく思います。年長の子どもたちにとっては、園での給食も残りわずかとなります。楽しいひと時にしてほしいと思います。

楽しい食事にしよう!



食事のリズムを大切にしよう

健康には食欲や生活リズムが大切です。ぐっすり眠って、たっぷり遊んで、空腹を感じ、メリハリのある生活を心がけましょう。食事の時、お腹は空いていますか?

好きな食べ物を増やそう

旬のおいしい食材を食べたり、見た目や味付け、調理の仕方を工夫したりしましょう。苦手なものは細かくしたり、揚げ物にしたり、カレー風味やチーズ味にするのもおすすめです。

絵本やおはなしを楽しもう

楽しい食事のおはなしや食欲をそそる絵、食材がどこからくるかをテーマにした絵本など、一緒に楽しむことで興味関心が高まるきっかけになります。

クッキングを楽しもう

実際に食べ物にふれることで、食に対する興味関心がいつそう深まります。自分で料理にごまをふりかけたり、ヨーグルトに砂糖を入れて混ぜるだけでも、食べる意欲につながります。

毎日やって来る食事の時間が「おいしい」「うれしい」「たのしい」ひと時になるといいですね。

給食レシピ紹介《トマトプリッツ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

| | | | |
|---------|----|-------|-----|
| 小麦粉 | 10 | ケチャップ | 5 |
| 片栗粉 | 5 | 乾燥バジル | 0.1 |
| オリーブオイル | 7 | 粉チーズ | 2 |

焼いているときから、食欲をそそるトマトとバジルのよい香りがしてきます。

- ①ビニール袋に小麦粉・片栗粉・乾燥バジル・粉チーズを入れて混ぜる。
- ②①にケチャップ・オリーブオイルを入れよく混ぜる。
- ③めん棒で5mm程度に薄く伸ばし冷凍庫で冷やし固める。
- ④5mm程度の細さでスティック状に切り180度のオーブンできつね色になるまで焼いたら出来上がり!