



2021年3月1日発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部まり子
 栄養士：



柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かさを感じる日も増えてきました。今年度も残すところあと1か月。子どもたちはこの1年で、体も心も大きく成長したと思います。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずつ色々なものが食べられるように成長してきましたね。

引き続き風邪や感染症等の油断できない時期が続きます。毎日の食事でご元気の体を作り、新しい生活への準備をしましょう。



春の食材：

なのはな

菜の花は春に出回る食材のひとつです。

菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。

ほろ苦さで食べづらいときはマヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、ぜひ春の味として味わってみてくださいね。



米粉のきな粉クッキー

★材料★（15～20枚程度）

- 米粉……………100g
- 片栗粉……………40g
- きな粉……………60g
- 砂糖……………50g
- オリーブ油…60g
- 豆乳……………50g



薄くのばして型で抜いたり四角く切り分けたり、ひとつずつ丸めても◎です♪

★作り方★

- ① 米粉と片栗粉、きな粉を混ぜておく
- ② 砂糖、オリーブ油、豆乳を混ぜておく
- ③ ①に②を加え、混ぜすぎないように気を付けながらササッと混ぜる
- ④ 生地を棒状にして5mm厚程度に切り、シートをひいた鉄板に並べ160度20分で焼きあげる



楽しい食事の時間を♪

家では食べられない食材も、不思議と保育園では食べられた…という声をよく聞きます。保育園ではたくさん体を動かしておなか空いていたからおいしく感じた、先生の声かけや、お友だちが食べているのを見て…など、いろいろな理由があるかと思えます。

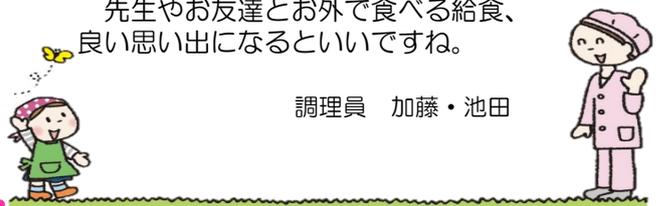
コミュニケーションをとりながら、楽しい食事の時間を過ごす、「おいしさ」を心で感じる」ことができます。



給食室より

3/5(金)はおにぎり給食です。らいおん組さんは、お弁当パックに詰めて公園で食べる予定です。先生やお友達とお外で食べる給食、良い思い出になるといいですね。

調理員 加藤・池田



3月の給食

- 3日(水) ひな祭りの行事食
- 11日(木) パンダケーキ
(パンダ発見の日)
- 15日(月) 鉄分強化Day
- 25日(木) 鉄分強化Day
- 26日(金) 食物繊維強化Day



食育予定

今月も緊急事態宣言、および感染症等の動向を見ながら実施を検討していきます。

ご理解とご協力をよろしく
 お願いいたします。

