

令和5年度食育だより 3月号



1年間を振り返ってみましょう!

この一年振り返ってみると、子どもができるようになったことがたくさんあります。卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。

手洗いを忘れずにできましたか



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできましたか



食べられるものが増えましたか



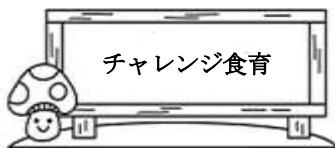
よく噛んで食べられましたか



食事の準備や片付けを手伝うことができましたか



お友達や先生・家庭で、楽しく食べることができましたか



今月は小松菜を使った「カル鉄おにぎり」のレシピの紹介です。小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。さらに、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍、牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。保存ポイントは少し湿らせた新聞紙に丸ごと包み、冷蔵庫に根を下にして立てた状態で保存しましょう。

Q: 毎朝、食事を食べるのが遅くてこまっています。どうしたらよいでしょうか。

A: 少食なら、ごく少量を盛り付けて子どもの食欲に合わせたり、おにぎりなどにして食べやすくしてあげるとよいでしょう。

また、「早く食べなさい」と口うるさく注意せずに、早く食べるとどんなよいことがあるのか（早く食事を終えたら早く公園で遊ぶ、お友達に会えるなど）をしめしてあげるのがよいと思います。

材料	4人分	A
精白米	140 g	
玄米	14 g	
小松菜	35 g (1株)	
人参	20 g (2cm幅)	
ひじき	2 g	
みりん	小さじ1弱	
しょうゆ	小さじ1/2弱	
ちりめんじゃこ	6 g	
チーズ	24 g	
いりごま	2 g	

作り方

- ①玄米は洗い、十分に浸透させ精白米と合わせて炊く。
- ②小松菜は茹で、細かめに切り水気をきる。
- ③人参はみじん切り、チーズを5mm角に切る。
- ④ひじきを水で戻し、しょうゆ、みりんで煮る。汁気がなくなる前に人参、ちりめんじゃこ、いりごまを入れて煮る。
- ⑤炊き上がったご飯に、②の小松菜と④の具材を混ぜ込み、チーズを加え、おにぎりを握る。