

給食だより（3月）

ひなまつり

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、『雛節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供える習慣が全国にゆきわたっています。

ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という春をあらわす意味があります。

クラスごとにかわいらしい雛人形を作りました。よく見ると自分に似てる顔が出来上がったように見えます。

「食べない」に悩んだ時は

食にも個性があるので一人ひとり食べる量はちがいますが、お腹が空いていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきたなど食べない理由は様々です。あまり食べる量にとわられず、食べる時間を変える、味付けや硬さを変えるなどの工夫をしてみましょう。

*保育園では和食、洋食と好みがあるようですが、みんなで食べると残すことはありません。

かんたんレシピ

ストロベリーババロア

いちご40g 砂糖5g レモン汁1g ゼラチン2g

生クリーム15g 水7g

（ソース用）いちご8g 砂糖3g

作り方①いちごはフードカッターにかけ、砂糖・レモン汁を合わせておく。

②ゼラチンはふやかしておく。

③①+②+生クリームを合わせ型に入れ冷やす。

④（ソース用）いちごはフードカッターにかけ、砂糖と一緒に煮詰める。固まったババロアの上にかける。

よくかむことの効用として、ひみこのはがいで

ひ。。肥満防止

は。。虫歯予防

み。。味覚の発達

が。。ガン予防

こ。。言葉の発音が明確

いー。胃腸も快調

の。。脳の発達

ぜ。。全力投球

