



まだ寒い日もありますが、少しずつ春の訪れを感じるようになりました。
この1年で子どもたちは少しずつ食べる量が増えたり、苦手なものが食べられるようになったりと大きな成長がみられました。これからも、さまざまな食について経験してほしいと思います。

来年度も、興味が湧くような食育・給食づくりに取り組んでいきます。

給食のじかん

節分の日には、福豆の代わりに『大豆ときのこの炊き込みご飯』と魚独特の香りのする『鰯のつみれ団子汁』、おやつに愛知の郷土料理である『鬼まんじゅう』を食べて無病息災を願いました。

節分



お弁当給食



3月の遠足に向けて、給食をお弁当箱に詰めて提供しました。普段と違う盛り付けでも、みんな上手に食べられました。青空の下で食べるお弁当はより美味しく、特別に感じられると思います。春のポカポカ陽気が待ち遠しくなります。

鬼まんじゅうの作り方

材料（幼児1人分）

- さつまいも・・・25g
- 小麦粉・・・10g
- 片栗粉・・・3g
- 砂糖・・・3g
- 水・・・10g

作り方

- ①さつまいもを1cm角に切る。
- ②小麦粉と片栗粉、砂糖を合わせ、水を加えて混ぜる。
- ③さつまいもと②を合わせる。
- ④オープンシートにのせて20分程度蒸す。

さつまいも入りで、普段のエネルギー補給にも！



桃の節句、「ひし餅」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草（ははこぐさ）の餅を食べていたそうです。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表す菱の実を入れた白餅と、魔よけの意味を持つちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

～行事食～

お雛祭りの昼食はちらし寿司、おやつはひなあられと苺のデザートを予定しています。



子どもの花粉症について

近年、幼児の花粉症が増えてきています。花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉の症状は風邪の症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めを受診するようにしましょう。

