



もぐもぐ

令和6年度  
3月号

大將軍ひかりこども園  
調理室だよ  
R7.2.28発行

# ひなまつり

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。きれいなひな人形を食卓で飾り、ひもちなどを食べ、子ども達の無病息災を祈る行事です。

## ちらし寿司

えびには「長生き」、かんこんは「貝通しがきく」、豆には「健康をまめに働かせる」という、縁起かざりがあります。

## ひもち

ピンクは魔除け、白には清らかさや長寿、緑は健康と魔除けの願いが込められています。

## ひなあられ

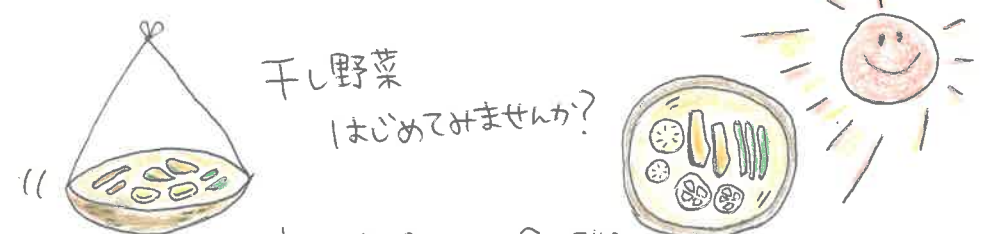
もともとはひもちを糸田かくち砕いて作る、色もひもちと同じ色でした。

## はまぐり

貝殻が二枚ぴったりと合さるのど良縁を表し、幸せに暮らせるようにという願いが込められています。

## 3月の食育

- おたのしみクッキング (パン、バター作り)
- おたのしみクッキング (カレー作り)
- ナン、カレー作り



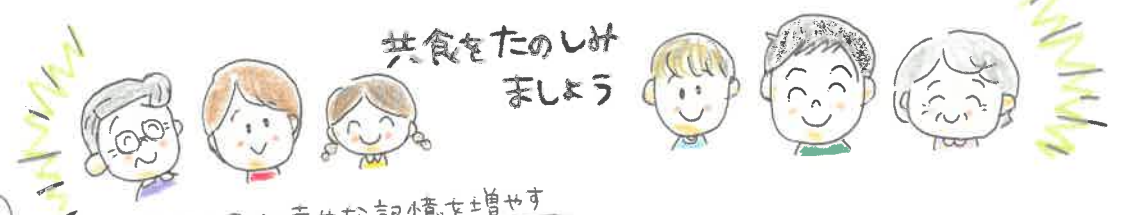
## 干し野菜

はじめてみませんか?

空気が乾燥しやすい今の時期は

干し野菜は最適です! 冷蔵庫に使い切らず眠っている野菜はありませんか? 野菜が高騰しているこの頃、せっかく高いお金を出して野菜を買っても使い切れなければ、もったいないですよ。ぜひ、干し野菜にしてみてください! 干すことで旨味がギュッと凝縮されるだけでなく、栄養価が高まるのが特長です。火の入りも早いので時短にもなります。洗って水気をきり、七割程度ザルや糸笸に重ならないように並べて干すだけ! 日当たりがよく、風通しのいいところがオススメです。出来上がりは、野菜がしんなりしてきて、シワシワになった時を目安にしてください。

布団を干す時間帯と同じがベスト!!  
夕方~朝にかけては室内に干さず外で干してください



## 共食をたのしみましょう

共食を通じて幸せな記憶を増やす

幸せな時には幸せなことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い出すことが容易になると言われています。これは子どもにとって幸せな雰囲気の中で食べたものは、その食べ物を見た時に幸せな記憶として思い起こせません。つまり、楽しい体験が食べ物のおいしさとして脳にインプットされるのです。楽しい食体験を増やすことは、不規則な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

## 穏やかな食環境で共食を楽しもう

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが子どもの嗜好の獲得にもつながります。

周囲の大人が楽しく食べている姿を見るだけでも、子どもの嗜好性は高まります!!



暖かく柔らかな日差しを感じる季節になりました。早いもので、今年度も最後の月です。ぱんだ組のみんなは(園)での食事もあり、1ヶ月です。卒園しても「おいしかったな」と思い出してもらえるように心を込めて作ります! (園)での食事の時間が大好きな友だちと一緒に過ごした楽しかった思い出になりますように♡

## 今日の南校の重点目標

クラス別リクエストメニュー  
~1年間を振り返って楽しかった食事やおいしかったものをリクエスト!!~

## (表)の人気メニューのポイント



## カレーライス

- お家でも(表)の味を作ってみてください
- ・ルウはSebと3けるカレー甘口を使用しています!
- ・肉は合びき肉を!
- ・野菜は1.5cm程の角切りに!

## からあげ

- ・肉は鶏もも肉 2.5cm角を!
- ・衣は片栗粉オンリー!

レシピは調理室カウンターのファイルの中にあります。色々なレシピがあるのでお子さまにオススメをきいて手取り帰ってくださいね!

