



ご入園・ご進級

おめでとうございます

やわらか日差し、地よく、穂やかな春風と共に、新年度がスタートしました。新しい環境で、おいしく、楽しく、安心して食事ができるように、ごはんやおやつを作っていくといふ思います。本年度も、ようくお願いします。

今月の重点目標

新しい環境での食事に慣れる

新しい環境の中で「過ごす」ことに、初めのうちは、子どもたちも不安や緊張を感じていると思います。どんな人が、どんな場所で「ごはんを作っているのか」を知ることは、安心にもつながりますので、「家族でも、話題にしてみて下さい。
友だちと一緒にリラックスして、食事をしましょう！」

旬の食材

・春キャベツ	・さやえんどう	・さわら	・甘夏
・新玉ねぎ	・菜の花	・しらす	・いちじ
・たけのこ	・アスパラガス	・たけい	・マンゴー
	・ブロッコリー	・わかめ	・グレープフルーツ
	・ねぎ		

今月のオススメメニュー

豆乳チキンヌードル

材料(4人分)

- | | | | |
|------|-----------|------|------|
| 鶏もも肉 | 30g | 調整豆乳 | 125g |
| 人魚 | 30g(1/4本) | 中華だし | 3g |
| キャベツ | 40g(2枚) | 食塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 40g(1/5個) | | |
| 白菜 | 35g(1枚) | | |

作り方

- 鶏もも肉は1cm角、玉ねぎはスライス、人魚、キャベツ、白菜は、太めの千切りで切る。
- 鍋で鶏もも肉を炒める。火が通ったら、野菜を鍋に入れ、野菜がやぶる程度の水を入れ、煮る。
- 野菜に火が通ったら、調整豆乳と中華だし、食塩を入れる。
- ひと煮たらせ、味が整ったら、完成！

食品ロスを減らそう！

まだ食べることができるのに、捨てられてしまっている食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では年間約472万トンの食品ロス量があり、1人あたりに換算すると、約103g(お茶碗約1杯分)の食べ物が毎日捨てられていることになります。また、捨てられる食品のうち、約半分が家庭から出ています。いろいろな工夫で「食品ロス」を減らしましょう！

① 買い物前に確認!

買い物をする前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、必要な分だけを買おうこう！

② 賞味期限・消費期限のチェック！

「賞味期限」は、おいしく食べられる期限、「消費期限」は、食品を安全に食べられる期限です。期限を把握し、たれずに使いきることをニコニコしましょう！

3月の食育の様子



① 3/3 りんご、3/3 白菜

りんごの皮がむけない様子をみたり、皮に角があり、匂いがいたり、白菜そのものに臭い、葉をちぎって蒸しました。食材に興味を持ち、楽しく食育を行なうことできました!!

② 3/21 カレー

包丁を使って、人参やじゃが芋を切りました！カレーを作る工程を興味津々見ていました。コーンとソリオロシティーりんごも入った、オリジナルカレーは、とってもおいしく出来ました!! 素敵な食育になりました！

③ 3/5 いちご

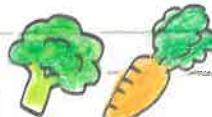
いちご狩り(いちご)たくさんのがんじを収穫し、いちごを身近に感じられる食育になりました！実際にいちごを味わい、楽しくおいしい経験ができました！

④ 3/12 さようざ、3/12 ナン・カレー

せんせいやべりを切り、自分でちぎりセージ、牛乳、キャベツを包んでさようざを作りました。包みこむ苦戦しましたが、楽しく食育を行うことができました。カレー作りでは、ナンをねぶ様子を見たり、カレーに入れる食材を切りました。自分でちぎり好きな形に成形したパンとカレーをお盆に盛り食べました！！園での最後の食育もみんなで「楽しく充実したものになりました！」

⑤ 3/18 パン・バター作り

パンの生地を二ねじりる様子をみたり、生地に角があり、感覚を楽しめました。自分でちぎり好きな形に成形したパンとカレーをお盆に盛り食べました！！出来上がりたパンとバターは、午後のおやつで食べました！



③ 皮や茎もそのまま！

調理をする時に、野菜の皮や食べられない部分の除去が、食べられる部分まで捨ててしまう過剰除去も、食品ロスに繋がります。野菜の皮や根付近には自己や栄養がたくさん含まれています。野菜をれごと使うことで皮をむく手間を減らすことができ、調理時間を短縮できます。

④ 食べ残しを減らそう！

食品ロスを削減するためには、食べ残しを少なくすることが重要です。ごはんの前のおやつを控えたり、あらかじめ「食卓に出す分」と「保存する分」を分け、食べ残しを減らすことなどができます。