



モンキウ通信

2011年 3月

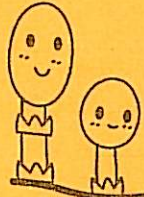


この通信は、^{モン}門田報徳保育園給食室からです。^{キョウ}家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



まだ寒さの残る中、晴れた日は太陽の日ざしがとても暖かく、春を感じられる日が多くなってきました。雪が消えると、フキノトウにゼンマイ・ワラビにセリ・タラの芽など春の山菜が美味しい季節になります。

フキノトウは田んぼのそばや野原などで見つけやすいので、散歩の途中で探してみるのも楽しいですね。春の山菜は、お浸しや天ぷらにするとおいしいですよ。目で鼻で口で、春を感じましょう。



オープンで簡単♪

ごまの香ばしいさがおいしい

松風焼き の作り方

＝材料＝（4人分）

- ・鶏ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…80g
- ・パン粉…20g
- ・卵…1こ
- ・砂糖…4g
- ・みそ…16g
- ・白ごま…適量

＝作り方＝

- 1、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2、ごま以外の材料を粘りが出るまでよく混ぜる。
- 3、天板にクッキングシートを敷き、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて、200℃で20分焼く。

*一人分に切り分け、野菜と一緒に盛り付けるとキレイです♪



1年も終わりに近づき…

4月に比べて食事の姿勢も良くなり、食べる量も増えました。1年の成長を振り返りマナーチェックをしてみましょう！！

しょくじ マナー チェック

- ①しょくじのじゅんびを てつだいます。
- ②しょくじづくりを てつだいます。
- ③みんなで たべるのが たのしみです。
- ④たべる まえに 「いただきます」を いいます。
- ⑤おうちでは ごはんの ときに テレビは みません。
- ⑥おくちを とじて よく かねで たべます。
- ⑦せなかを ぴんと のばして たべます。
- ⑧たべおわったら 「ごちそうさま」を いいます。
- ⑨たべおわったら はしや しょっきを かたづけます。
- ⑩みんなと いっしょに あとかたづけを します。

「はい」は○、「いいえ」は×
「ときどき」は△を
□のなかに
かいてね!



行事にちなんだ食事

日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた、特別な食事があります。行事にちなんだ食事をするときは、「この料理には、こんな願いや知恵があるんだよ」とお子さんと話して、日本の食文化を伝えていきたいですね。



卒園・進級おめでとうございます

早いもので、今年も卒園・進級の時期になりました。小さかったお子さんも、この1年ですくすく大きく成長しましたね。これからも子どもの健やかな成長のため、ご家庭でも栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



3月3日

桃の節句 (ハマグリのお吸い物)

女の子の健やかな成長を願って、ハマグリのお吸い物とちらしずしでお祝いをします。ハマグリは、自分と対になった貝以外とは合わないことから、よい結婚相手に恵まれますように、と願いを込めて食べられています。

