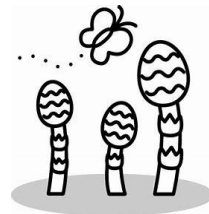


給食だより

2023 年度 3 月号



寒さが少し和らぎ、暖かい春がもうすぐそこまできています。この1年で体も心も大きく成長した
 ことと思います。苦手な食べ物が食べられるようになったり、完食できることが増えたりと“食”にお
 ける成長が来年度も楽しみです。卒園、進級に向けて残り1か月、たくさん食べて元気に過ごしまし
 ょう!!

乳幼児期の味覚の育て方

味には甘味、旨味、塩味、酸味、苦味の5つの基本味があります。この味にはそれぞれ役割があり、
 これらを感じられる味覚の形成は、乳幼児期に発達するといわれています。味覚は経験によって幅を
 広げるものなので、乳幼児期に味覚の情報を増やす(食べる)ことが大切です。苦手な食べ物がある
 場合は、切り方や調理方法を変えてみましょう。例えば苦味のあるピーマンは、繊維に沿って切り、
 油で炒めると食べやすいです。そこに塩昆布の旨味や塩味を足してあげるのもオススメです。そう
 すると1つのおかずで苦味、旨味、塩味の3味を経験できます。このように、少しの工夫で味覚を育
 てるお手伝いができたら素敵ですね☆

3月3日は桃の節句(ひなまつり)

桃の節句とは女の子の健やかな成長を願う日です☆
 ひな祭りに食べる食事にどんな意味が込められているの
 かをご紹介します!

***ひなあられ** 3つの色に願いが込められています。桃色
 は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」です。
***ちらし寿司** 具のエビは「長寿」、レンコンは穴が開い
 ていて「先の見通しがきく」など、縁起の良い意味が込め
 られています。

***ハマグリのお汁** ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み
 合わないことから、将来夫婦円満に暮らせるようにとい
 う意味があります。

美味しい&栄養満点

ブロッコリー

冬から春が旬のブロッコリーはビタミンC・E・鉄分・食物繊維を豊富に含みます。ブロッコリーの栄養素は水に溶けやすいので、スープにして食べるのがオススメです!

～レシピ紹介～

ブロッコリーのスープ(1人分)

- ① ブロッコリー25g、鶏もも肉50gを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ ②にお水200mlを入れ、コンソメ3gを入れて煮る。
- ④ ①のブロッコリーを入れ、火が通れば完成。



←レシピ紹介中♪