

もいもい げんき



* 1年間を振り返ってみましょう *

今年度も残すところあと1ヵ月になりました。

楽しいことも、少し大変だったこともいろいろあったかと思います。

でも、苦労もどこかに吹き飛んでしまうほどのお子さんの成長があったのではないのでしょうか？ぜひご家族でこの1年を振り返って、できるようになったこと、まだできなくても頑張ったことをお子さんと一緒にお話ししてみてください^^

今年度も向陽台保育園の給食に、ご理解・ご協力ありがとうございました。

**1年間を振り返ってみて、たくさん出来る事が増えたと思います^^
どれだけできることが増えたのか、ママやパパと一緒にチェックしてみよう！**

- | | | | |
|------------------------|----|---|-----|
| ◆ よく噛んで食べられるようになった | はい | • | いいえ |
| ◆ 好きな給食がふえた | はい | • | いいえ |
| ◆ 苦手なもの、嫌いなものが食べられた | はい | • | いいえ |
| ◆ 良い姿勢で食べることができた | はい | • | いいえ |
| ◆ 手洗い、うがいがちゃんとできる | はい | • | いいえ |
| ◆ 「いただきます」「ごちそうさま」が言えた | はい | • | いいえ |
| ◆ 朝ごはんはかかさず食べられた | はい | • | いいえ |

みんな、「はい」に○がついたかな？これからもがんばろうね！

3月3日はひな祭りです

ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う「桃の節句」の行事を指します。

子どもに災いが降りかからないようにという家族の願いや、人生の幸福が得られるようにという気持ちを込めて「桃の節句」には雛人形を飾るようになりました。



ひな祭りの代表的な食べ物

1. ひなあられ

ひな祭りの定番ともいえるひなあられはひし餅を外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが発祥ともいわれています。

2. 甘酒

昔は邪気払いの為白酒(どぶろく)をのむ風習がありました。

今では子ども向けにアルコールの入っていない白い甘酒が代用されるようになりました。



栄養価があり、消化にも良く甘くて優しい味わいです。

3. ちらし寿司

地域によって呼び名が変わりますが、食材を「散らす」という理由でその名がついたと言われています。基本的な具材はマグロやエビなどの魚介類や、卵焼き、しいたけ、ガリなどを乗せるのが一般的ですが具材を変えたりしても雰囲気がいび変わります。

今月のひな祭りメニューは「洋風ちらし」になります！

今回使う食材は鮭、チーズ、きゅうり、ハム、のり、白ごまです！

ご家庭でも用意しやすい食材なのでぜひ作ってみてください☆



向陽台保育園ではあんこを手作りしています。

程よい甘さと塩っ気が子ども達や職員にも人気です！

今回は3月18日にでるおやつのはちまもちからあんこの作り方を紹介します。

材料

- あずき 200g
- 砂糖 120g

作り方

1. 鍋にあずきを入れ、浸るくらい(少し多め)に水をいれて沸騰するまで火にかける。
2. 沸騰したらお湯を捨て、もう一度水を入れて火にかける。
3. あずきが柔らかくなるまで鍋を火にかける
4. あずきが指で潰せるくらいの固さになったら砂糖を2～3回にわけて入れていく。
5. 好みの固さになったらできあがり！

