



おひさま通信



令和 7 年 3 月 1 日
こほうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」 ○食材に触れる ○食事のマナーを身につける
○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ

早いもので、今年度もあっという間に最後の月となりました。保護者の皆様のご理解、ご協力をいただきながら、子どもたちに愛情いっぱいの手作り給食を提供することができました。子ども達は、苦手だった食べ物に少しずつチャレンジし食べられるようになったり、食事の挨拶はもちろん、はしやスプーンも上手に持てるようになりました。この1年間で、それぞれのクラス、一人一人が成長してきたように感じます。

また、いろいろなクッキング活動や食育活動を通して、たくさんの食べ物を見て、触って「食べることの楽しさ」をたくさん経験できました。給食の時間や、おやつ時間は子ども達の楽しい笑い声や笑顔がたくさんみられる素敵な時間でした。

今年度も残すところ1ヵ月。子ども達が笑顔で元気いっぱいにご過ごせるよう、おいしい給食を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

桃の節句ひなまつり



3月3日は「桃の節句」です。きれいな雛人形を飾り、白酒やひしもちなどをお供えし、**女の子の無病息災、成長を願い行われる行事です。**子どもの健やかな成長を祈る行事は、日本に多く残っています。古来から行われている行事は、大切に語り継いでいきたいものです。

○ひなあられの歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



○ひしもちのいわれ

ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があります。

先月の食育活動・献立より

ぞら組 バレンタインクッキング



つき組パンフキンパイづくり



ほし組スイートポテトトーストづくり



♡♡こほうしこども園人気メニュー♡♡

○サバのパン粉焼き ※鮭や鶏肉、白身魚にも応用できます!!



<作り方>

- ① パン粉、粉チーズ、粉末コンソメを混ぜ、油を少しずつ入れて、全体になじむようよく混ぜる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、さばの切身を並べたら、サバにマヨネーズをぬり、①のパン粉をさばがかくれるようにしっかりまぶす。
- ③ 180℃にあたためたオーブンで 10～15分くらい焼き、焼きあがったらお好みで乾燥パセリをかけて完成☆

<材料>

- ・生さば切身 40g
- ・マヨネーズ 1.3g
- ・パン粉 2g
- ・粉チーズ 1.2g
- ・粉末コンソメ 0.2g
- ・油 1.3g
- ・乾燥パセリ 適量

※焼き時間、温度はお使いのオーブンによって調整ください。
フライパンで作る場合は、サバの両面にパン粉をまぶし、弱火～中火で加熱してください。