



まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がウキウキしてきます。3月は1年の締めくくりです。体調管理に気を付け、ぜひ有終の美を飾ってください。

3月3日は

桃の節句 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願って行われる季節の行事です。散らし寿司を食べる習慣があり、具材には意味があります。海老は背中が丸まった形から「背中が丸くなるまで長生きできますように」、れんこんは穴が空いていることから「先まで見通しがきくように」、たけのこは「すくすくと育ちますように」などを祈願しているとされています。



鶏肉のアングレース お家で作ってみよう!

材料 (4人分)

鶏ムネ肉	200g
しょうが	4g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
パン粉	20g
【たれ】	
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ2

作り方

- ①鶏肉にすりおろしたしょうが、醤油、酒で下味をつける
- ②フライパンにパン粉を入れ焦がさないように弱火でじっくり炒める
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし180°Cの油で揚げる
- ④鍋にたれの材料を入れ、火にかけ焦がさないように混ぜながら煮立たせ作る
- ⑤揚げた鶏肉にたれを絡ませる
- ⑥⑤に炒ったパン粉をまぶす



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



この1年、SDGsにつながる取り組みについて紹介してきました。これなら自分にもできる、といったものはありましたか？ 楽しみながらやれることや、節約につながるなど得ることと両立できる取り組みを行うことが、長く続けられるポイントと言えます。環境問題を考慮しながらも経済的に発展し、戦争や貧困のない世界に向けて取り組んでいきたいですね。

1年間の食生活を

振り返ってみましょう。

【はい】がたくさんあるかな？



①食事の前には必ず手をきれいに洗った。

(はい いいえ ときどき)



④朝食を食べて、登園した。

(はい いいえ ときどき)



⑦よい姿勢で食べた。

(はい いいえ ときどき)



⑩毎食、赤、黄、緑のそろった食事をした。

(はい いいえ ときどき)



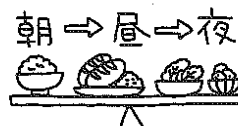
②食事の準備や後かたづけをよく手伝った。

(はい いいえ ときどき)



⑤食事は決まった時間に食べた。

(はい いいえ ときどき)



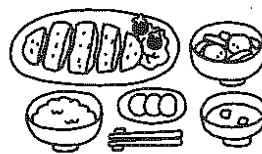
⑧よくかんでゆっくり食べた。

(はい いいえ ときどき)



⑩主食、主菜、副菜のそろった食事をした。

(はい いいえ ときどき)



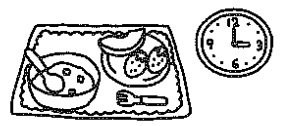
③感謝の気持ちを込めて、あいさつをした。

(はい いいえ ときどき)



⑥おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた。

(はい いいえ ときどき)



⑨スプーンやはしが正しく使えた。

(はい いいえ ときどき)



⑩みんなで楽しく食べた。

(はい いいえ ときどき)

