



3月



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。

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

ひなまつりメニュー

菜の花寿司

材料（子ども1人分）

【酢飯】	【鮭そぼろ】
ごはん 120g	鮭 25g
酢 6g	高野豆腐 1g
砂糖 3g	砂糖 0.2g
塩 0.4g	酒 0.7g
【炒り卵】	水 3g・ごま 0.7g
卵 15g	
油 少々	
砂糖 1g	
塩 少々	
【トッピング】	
菜の花 10g	
でんぷ 0.5g	

●作り方
 ①ごはん調味料を合わせ酢飯を作る。
 ②卵はいり卵にする。
 ③鮭はゆでる又は焼き、粗めにほぐす・高野豆腐は水に戻し刻む・人参はみじん切りにする。
 ④フライパンに③をいれ炒って水分を飛ばし調味料を加え最後にごまを加える。
 ⑤菜の花はゆで、3cmに切る。
 ⑥すし飯の上に具材をいりよくのせる。

あと少しで今年度も終わりです。お子さんと一年間の食生活を振り返ってみましょう。

1年間を振り返って……

困った！⑫ 口内炎について

口の中が痛み、思うように食事ができない……。大人でも、口内炎は辛いものです。症状によっては泣き出してしまう子もいるのではないのでしょうか。何かを食べさせる時は、炎症を起こしている部分にしみないよう、熱いものは冷まして、食欲が出てきたら、スープなどの汁物のように、あまり噛まなくても飲み込めるものを試してみてください。また、柔らかくてのど越しの良いものがおすすめです。

これはNG!

しお レモンなど酸味のあるものや塩気の強い料理は炎症部分を刺激して、さらに痛みが増します。また、硬い食べ物も炎症部分を傷つけて、症状を悪化させてしまいますので、避けましょう。

酢

ひとつでもたくさんできることがあるといいですね。ひとつずつ確実に身に付けていきましょう。

- | | | | | | |
|------------------|------------------|-------------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| ①食事の前には手をきれいに洗った | ②食事の準備や後片付けを手伝った | ③感謝の気持ちを込めてあいさつをした | ⑦よい姿勢で食べた | ⑧よくかんでゆっくり食べた | ⑨スプーンやはしが正しく使えた |
| | | | | | |
| ④朝食を食べて登園した | ⑤食事はきまった時間に食べた | ⑥おやつはきまった時間にきまった量だけを食べた | ⑩赤・黄・緑のそろった食事をした | ⑪主食・主菜・副菜のそろった食事をした | ⑫みんなでのしく食べた |
| | | | | | |