

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。さくら組さんのリクエスト給食も始まります。なんでも食べて、進級・卒園までの日々を元気で過ごしましょう。



「なんだろうクイズ」を行いました！



加工食品の作り方を写真で見せ、なにができるのか・どうやって作るのかを楽しんで学ぶ「なんだろうクイズ」を、24日にちゅうりっぷ・さくら組さんの各クラスで行いました。(もも組さんも後日行います。)今回は、しらす干し・いくら・油揚げ・厚揚げ・お麩・海苔をお題にしました。「焼いて作ると思う!」「揚げて作ると思う!」「どうやって作るんだろう?」とみんな興味津々。前回9月に行った際には豆腐をお題にしたのですが、豆腐が大豆からできていることをよく覚えており、「油揚げと厚揚げも豆腐から作られるということは、みんな元は大豆なんだね」と新しいことに気づくことができました。

加工食品は、意外と大人でも知らない作り方がありません。なにから作られているのだろう?と考えることでお子さんの食への興味・関心を増すことができるので、ご家庭でもやってみてはいかがでしょうか。



豆腐を薄く切る



水切りする



揚げる



油を切ってもう一度揚げる



油揚げのできあがり!



3月はおたのしみの

「選べるメニュー」「リクエストメニュー」!



主にすみれ組さん以上のクラスを対象に、2種類から



- ! 好きなものを自分で選んで食べる「選べるメニュー」の
- ! 日を週に1~2回取り入れました。昼食の日と午後お
- ! やつの日があります。献立表に◎のマークがついてい
- ! るメニューが対象です。また、3月は毎年恒例のさくら
- ! 組さんのリクエストメニューも取り入れてあります。
- ! こちらは献立表に★のマークをつけてあります。ぜひ
- ! お子さんと一緒に献立表を確認してみてください。



食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるとわれています。



- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



3/9(火)郷土料理メニュー 「山口県のけんちょう」

大根を使った料理で、別名「けんちょう煮」「けんちょう炊き」とも呼ばれます。元々は精進料理であったものがいつしか一般家庭でも作られるようになったといわれています。汁を多めに仕上げるけんちょう汁と呼ばれる食べ方もあり、その見た目や作り方は、鎌倉の建長寺発祥と言われる「けんちん汁」によく似ています。

金沢愛児園 献立表

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質脂質/塩分 (Energy/Protein/Fat/Calories/Salt), 材 料 名 (三食品品群別) (Ingredients by Food Group), 10時おやつ (10 AM Snack), 3時おやつ (3 PM Snack). Rows include dates from 01月 to 31月 with detailed menu items and ingredients.

*...さくら組のリクエストメニュー ◎...選べるメニュー ※都合により変更することがございます ※10時おやつはたんぱく質・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぱく質・すみれ組は牛乳の提供となります。