



## 平成30年3月キッズだより



3月ですね！早いものでこの1年も終わりに近づいてきました。

1年間の様々な行事や活動を通して心も身体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。昨年4月に比べて、たくましさや頼もしさも備わってきたように感じます。

「ひなまつり」「卒園式」などの行事も元気に迎えることが出来るよう引き続き体調管理には気を付けましょう。

### 3月献立のポイント



- \* 2日金曜日はひな祭りの行事メニューになっています。
- \* 残さず全部食べられたという自信を持って卒園・進級できるよう、子供たちに人気のメニュー（スパゲティ・ポリタン・ハンバーガー・チキンのから揚げ等）を入れています。
- \* からし菜・春きゃべつ・いちご・りんご 春に美味しい旬の物を入れています。
- \* 中味そば・イナムドゥチ・黒糖アガラサー・玄米ジュースなどの沖縄料理も多く入れています。

### おすすめレシピ

#### さつま芋の胡麻団子揚げ（5個分）（作り方）

- |           |       |  |
|-----------|-------|--|
| ・さつま芋（正味） | 200g  | ①さつま芋は皮をむき水に浸けてアクをぬく。                      |
| ・砂糖       | 大さじ1杯 | 水の濁りがなくなるまで何度も水を変える。                       |
| ・白玉粉      | ” 2杯  | ②①を蒸して熱いうちにつぶしながら砂糖と白玉粉をよく混ぜてから5等分に分けて丸める。 |
| ・白ごま      | 適宜    | ③②をごまの上を転がして周りにごまをつけて揚げる。                  |
| ・揚げ油      | 適宜    |  |

### ○お腹をすかせて美味しいごはん！！

保育園では午後3時におやつ（補食）があります。そのため帰宅後のおやつは必要ありません。しかし、多数の子が夕食前に何かしら食べているようです。夕食前におやつを食べる習慣がついているなら“お菓子”ではなく、果物やスティック野菜（胡瓜・大根・セロリ・人参など）トマト、小魚やおしゃぶり昆布など、おやつの内容を軽くして遊びやお手伝いに興味を向けていきましょう。夕食の準備のお手伝いをする事で、においを感じ、お腹がすき、美味しく食べる事が出来ます。しっかりお腹をすかせると苦手なものでも「意外と美味しい」と好き嫌いの克服につながり、何でも残さず食べられるようになりますよ。

#### ※夕食が遅くなる時は・・・

“おにぎり”がお勧めです。お菓子などで小腹を満たすより成長に必要な栄養素がとれます。おにぎりは胡麻・鮭・おかか・しらす・みそ・青菜・わかめなど具を変えれば飽きることなく日替わりで楽しめますよ。

