



平成31年3月キッズだより



今年度もあと1ヶ月。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。

「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気をつけましょう。



3月献立のポイント

- * 1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（豚肉生姜焼き・シチュー・カレー・ハンバーガー・タコライス等）を入れてます。
- * からし菜ちゃんぷるー・ゆしどうふ汁・ソーキそば・おからいりちー・島焼きそば
うっちん和え・黒糖アガラサー・黒胡麻黒糖ちんすこうなどの沖縄料理も多く入れていきます。

おすすめレシピ

マーライカオ（名別：マーラーカオ） ホイルカップ10個分

* 最近コンビニやスーパーなどで見かける中華風蒸しケーキ。

- | | | |
|------------|----------|--|
| 卵 | 2個 | ①小麦粉と重曹とベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。 |
| 三温糖 | 80g | ②別ボウルに泡立て器を使って卵を泡立て、更に三温糖を加えて白っぽくもったりとするまで混ぜる。 |
| 加糖練乳 | 大さじ3杯 | ③②に加糖練乳と油を加えて更に混ぜる。 |
| 油 | 大さじ3杯 | ④③に①を加えたら混ぜすぎないように木べらを使ってささっと混ぜる。 |
| *小麦粉 | 80g | ⑤④をホイルカップ10個に流して白ごまをトッピング。 |
| *重曹 | 0.4g（少々） | ⑥蒸し器で15分蒸。竹串でさして火が通ったら完成。 |
| *ベーキングパウダー | 小さじ1/2 | |
| 白ごま | 少々 | |

○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。その為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”→“果物”→“ミルクや野菜ジュース・果物ジュースなど”内容を次第に軽くしていきながら遊びやお手伝いに興味を向けていきましょう。

料理や配膳のお手伝いをすることで、においを感じ、お腹がすき、美味しく食べることが出来ます。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、美味しく残さず食べられるようになります。

*夕食が遅くなる時は・・・

夕食前に食べるなら“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がとれます。おにぎりは胡麻・鮭・おかか・しらす・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。

