



## 令和2年3月キッズだより



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。また、苦手な食べ物も克服し好きな食べ物も増え、給食時間をお友達と楽しく過ごす事が出来るようになりました。家庭でもたくさん褒めてあげてください。

「ひなまつり」「卒園式」なども元気に迎えるため引き続き体調管理をよろしくお願いします。

### 3月献立のポイント

- \* 3日火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・カレー・チキンのから揚げ・ミートスパゲティー）等を入れてます。
- \* 白菜・ほうれん草・大根・いちご・りんご 春に美味しい旬の物を入れていきます。
- \* いなむどっち・ゆし豆腐汁・クワジャシューシー・黒糖くずもち・沖縄そば等の沖縄料理も多く入れてます。

### 今月のレシピ

#### 黒糖アガラサー（蒸しケーキ）

\* 沖縄菓子のアガラサー、シンプルで簡単なので子供と一緒に挑戦してみてくださいね！

- |      |       |                      |
|------|-------|----------------------|
| ・強力粉 | 150g  | ①強力粉と重曹を混ぜてふるっておく。   |
| ・重曹  | 5g    | ②ミルクに粉黒糖を混ぜて、溶かす。    |
| 粉黒糖  | 100g  | ③②に①を入れて混ぜる          |
| ミルク  | 200cc | ④型に流して、蒸し器で強火30分位蒸す。 |
| レースン | 30g   | (蒸し時間は型の大きさで違います)    |



### ○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ことで、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。

