

# 3月 給食だより

みちのご保育園

少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、今年度も残りわずかとなりました。

この1年でどこのクラスもご飯を食べる量が増えました！

お皿もおかわりもピカピカでかえってくるので、給食室一同とても嬉しいです(^\_^)  
他にも、お箸がつかえるようになっていたり、苦手なものが食べられるようになっていたり

“食”での成長が来年度も楽しみです☆

卒園・進級に向けて残り1カ月、元気に過ごしましょう！

## ☆乾物戻し体験を行いました☆

切り干し大根、わかめ、お麩、ひじき、高野豆腐の5種類です。

最初に、乾燥した状態の物を子どもたちに触ってもらい、次に水を入れて乾物が柔らかくなっていく変化を見たり触ったりして観察してもらいました。

普段、給食で何気なく食べている食べ物。固さ、匂い、水の色、水を含んだ様子など子ども達は興味深々、沢山の発見を教えてくださいました！

その日の給食には、乾物を使用した副菜やお味噌汁を提供しました。子ども達にはより乾物を身近に感じてもらえたのではないのでしょうか。

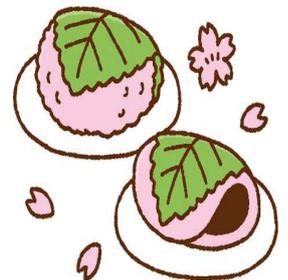
ただお皿に出されたものを、そのまま食べるよりも、その時に感じた思い出や経験がより食事を美味しく楽しさせるスパイスになってくれていたら嬉しいです。



## 春の訪れを感じる桜もち

桜が見ごろの時期に食べられる桜もちは、あずきあんを包んだ桜色の生地に、塩づけにした桜の葉が巻かれています。関東では薄い皮であんを

挟んだ「長命寺」、関西ではもち米であんを包んだ「道明寺」と、地域により材料や見た目、呼び名に違いがあります。



## 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q グリーンピースは何の実？

①枝豆 ②そら豆 ③えんどう豆

A 正解は③。グリーンピースは、熟す前の豆を出して食べる「実えんどう」の一つです。生豆が出回るのは春だけで、それ以外は缶詰や冷凍食品に加工され調理に用いられます。

