

# 3月 給食だよ!



今年度も早いもので残すところあと1ヶ月となりました。4月の時よりもお兄さん・お姉さんになりましたか? ひなまつり、お別れ会、卒園式・・・と今年最後の行事を楽しく参加できるように、引き続き体調管理には気を付けましょう! あっという間にひまわり組さんは卒園ですね。寂しいですが、残りの保育園での生活を大いに楽しんでください(\*^。^\*)3月の献立は、ひまわり組さんのリクエストメニューが入っています♪他のクラスのお友達の好きなメニューもたくさん入っていると思います。お楽しみに♪



## 年間食育テーマ・・・きちんと食べよう朝ごはん!

### 今月の食育テーマ 友達・先生と食事を楽しもう

幼児期に家族や先生、お友達と一緒に楽しい雰囲気の中で食事することは、とても大切です。旬の食材を使って、出来れば栄養バランスの良いおいしい料理を、一緒に『おいしいね』と声をかけ合いながら食べましょう。「誰かと一緒に食べることは楽しい」と感じ、「一緒に食べたい人がいる」と思えば食べる意欲も湧いてきて、好き嫌いをなくすチャンスにもなると思います。ですが、今は新型コロナウイルスの影響で、給食もみんなでお話ししながら食べることが前よりも少なくなっています。早く、お友達と向かい合って、楽しく給食が食べられるようになることを願っています。

### 食事に関わる楽しい体験を増やす

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸福な時には幸福な時のことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な時の記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。これは、ある特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとって、幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時、幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。食べ物に対する肯定的な感覚は、食への関心を高めます。



### 以上児さん、2/25にミニピザ作りをしました!



### 人気のおやつ ツナパン



#### 【材料】

ホットケーキミックス 150g  
牛乳 50g  
卵 1個  
ツナ缶 50g  
たまねぎ 30g  
マヨネーズ 50g  
パセリ粉 (あれば) 少々

#### 【作り方】

- ①ホットケーキミックスに牛乳と卵を混ぜる。
  - ②ツナ缶にみじん切りにした玉ねぎとマヨネーズを混ぜる。
  - ③①をカップに入れて②をのせ、パセリを散らす。
  - ④170°Cのオーブンで15分焼く。
- ★コーンを混ぜたりしても美味しいと思います★

#### ちゅうりっぷ組さん初めてのミニピザ作りです♪



上手にできました😊