

食育だより 3月号

今年度もあと少しです。コロナ禍の影響で、行事やイベントがなかなか思うようにいかない1年でした。しかし、そんな中でも日々成長を見せてくれる子どもたちには、毎日本当に元気をもらいました。

今月のテーマ：「感謝の気持ちをもって食べよう！」

みんながいつも食べているごはんやおやつには、食材となるものを育てる人や調理をする人など、色々な人が関わっています。そんな人たちに、感謝の気持ちを伝えるにはどうすればいいでしょう？

実は、言葉以外にもたくさんの「ありがとう」を伝える方法があります！！

〇食方で「ありがとう」を伝えよう！

- ・食器についたご飯粒や食べ物も、きれいに食べる。
- ・おいしく食べ切れる量を盛り付ける。
- ・苦手な食べ物にも少しずつ挑戦してみる。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を正しく言う。 など・・・



空っぽになった食器や、行儀よく食べている様子を見ると、つくった人はとても嬉しい気持ちになります。でも、たまに言葉で伝えてくれたら、もっと嬉しいと思います♪

〇食べ物はどこからやってくるの??

買い物に行くと、色々な食材を目にします。この食べ物はなに？どこから来たの？だれがつくったの？普段、大人がなにげなく見ている食材でも、子どもにとっては色々な疑問をもつきっかけになります。子どもと買い物に出かけた際に、少しずつ教えたり一緒に調べたりすることで、食べ物に興味をもち、感謝の気持ちが生まれると思います。

今月の旬レシピ 『わかたけじる 若竹汁』

今月のレシピは、わかめとたけのこを使った『若竹汁』です。どちらも乾燥や水煮などで1年中出回っている食材ですが、旬の時期に獲れたものはひとあじ違います！



材料(4人分) <1人分10kcal>

- | | |
|---------------|-------|
| ・生わかめ | 50g |
| ・たけのこ(下処理した物) | 40g |
| ・青ねぎ | 8g |
| ・だし汁 | 500ml |
| ・淡口醤油 | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |

〇作り方〇

- ① 皮つきのたけのこは、頭を落として縦に切り込みを入れ、鍋に水、米ぬかと唐辛子を入れて柔らかくなるまで煮て、皮を剥きます。(水煮の物でもOK！)
- ② わかめは一口大に切り、熱湯にサッとくぐらせて水気を切り、お椀に入れておきます。
- ③ だし汁に一口大に切ったたけのこを入れて加熱し、淡口醤油、塩で味つけします。
- ④ 小口切りにした青ねぎを入れて軽く沸かし、わかめを入れたお椀に盛りつけます。



スマホでも見られます☆

