

# 食育だより 3月号



今年度も終わりに近づいてきました。この一年で大きく成長した子どもたちの姿がうれしく、頼もしさを感じているこの頃です。卒園、進級に向けて、体調に気をつけて、元気に春を迎えましょう。

## 今月のテーマ：「一年の振り返り」

### 味覚について

〈五味〉

甘味 塩味 酸味  
苦味 うま味

朝ごはんを食べよう。

- ・生活リズムが整う。
- ・便秘を解消する。
- ・脳が目覚める。

好き嫌いせずに  
みんなで食べよう。



暑い時は

水分補給を忘れない。



### 食器の並べ方



### お茶碗の持ち方



親指は縁にそえる。

八尾のおいしい  
食べ物を知ろう。



### ばんさんすー 拌三絲

〈1人分 79kcal〉

【材料】 4人分

ロースハム	40g
はるさめ	30g
キャベツ	80g (約2枚)
きゅうり	40g (約1/2本)
にんじん	30g
ごま油	小さじ2
砂糖	大さじ1
★ 酢	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① はるさめはもどして食べやすい長さに切り、茹でます。
- ② ロースハムは短冊切り、キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにします。
- ③ ロースハム、キャベツ、きゅうり、にんじんを茹で、冷まします。
- ④ ①と③の具材と★の調味料を合わせます。

ポイント：③で食材の水気をよく切っておくと調味料がよくなじみます。

