

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。

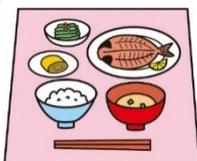


暑い時は

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。

