



令和5年 3月

今年度もあっという間に残り1ヶ月となりました。給食やクッキングを通して、食事に興味を持ってもらえてたうれしいです。

そう組は保育園での給食も残りわずかとなりました。給食のリクエストに応えたメニューを取り入れています。お楽しみに！



3月3日はひな祭り



桃の花がきれいに咲くことから「桃の節句」とも言います。

ひな祭りにまつわる食べ物といえば・・・ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・菱餅・雛あられなど子どもの成長や幸せの願いが込められています。

地域によって「ひなあられ」の作り方が違う!?

関東では
お米をそのままの形で膨らませて砂糖などで甘く味付けしたものが主流です。

関西では
お餅を乾燥させて揚げて、醤油や黒砂糖でしょっぱく味付けしたものが主流です。

※ひなあられを食べる時には、誤嚥に気をつけてください。

子どもの水分補給について

過ごしやすい季節になりました。ただ、紫外線が強くなり、気温も上昇し、汗など体から出ていく水分も増えてくる時期なので、いま一度水分がとれているか確認してみましょう。

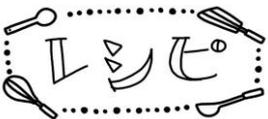
水分補給のタイミング

- ①起床時
- ②食事・おやつ時
- ③入浴前・後
- ④その他 4～5回



飲むときのポイント

- ・1日の目安は、乳児で1800ml、幼児で1600ml（食事からも300～400mlぐらい取れています）
- ・1回の量は50～100mlぐらいでこまめに少しずつ
- ・ジュースやスポーツドリンクではなく、水やカフェインの少ない麦茶などが良いです。



～キムムッチ～

細かく切ったのいをごま油やにんにくなどで味付けした「韓国風のいふりかけ」です。韓国語でのいを「キム」、和え物を「ムッチ(ム)」という意味だそうです。

☆作り方☆

- ①焼きのいを細かくちぎる。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、②のにんにくを香りよく炒め、火を止める。
- ④③にいいごまと①の焼きのい、砂糖、しょう油を加えてできあがり。

ご飯のお供にはもちろん。野菜に和えたいりしてもおいしいですよ。

作りやすい分量(4人分)	
材料	
焼きのい	2枚(6g)
ごま油	30g
にんにく	1g
しょう油	9g
砂糖	1g
いいごま	30g