



3月給食だより

生活リズムを見直そう

進級・進学の前4月を迎える前に早寝・早起きしていますか？

早起きをするには、まず早寝から！

朝ごはんをしっかり食べていますか？

一日を元気に過ごすためには朝ごはんは大切です！

進級にむけて生活のリズムや食事のバランスなど見直していきましょう。

どこを食べているのかな？

私たちは、植物なら葉・根・実、肉ならロース・モモ・レバーなど食材の一部を食べています。そこで「いつも食べている白菜は植物のどの部分かな？」など、食材のどこを食べているのか子どもとクイズを楽しんでみてはいかがでしょうか。難しければ「葉・根・実のどこかな？」と3択問題にしてみてもいいですね。

包丁や火を使わないお手伝い



好奇心が広がり食への興味も高まる時期は、大人のまねをして調理もやってみたくくなります。ただし最初から包丁や火を使うのは危険です。まずは、食材を「ちぎる」「混ぜる」「つぶす」「まぶす」など、あそびの延長として楽しむことから始めましょう。ゆでたかぼちゃをつぶすことや、ゆで卵の皮むきなどもいいですね。

子どもたちにレタスをちぎってもらってサラダにすると、苦手な野菜でも食べてくれるかもしれませんよ!(^^)!

ホットバナナパイ（1人分）

【材料】

バナナ	1/2本
春巻きの皮	1枚
生クリーム	お好きなだけ
チョコソース	お好きなだけ

作り方

- ① バナナを縦半分に切り、春巻きの皮にまく。
- ② ①を油で揚げる
- ③ ②に生クリームとチョコソースをトッピングする。

