



食育だより



太宰府くじら保育園

令和8年2月28日発行

早いもので今年度も残り1ヵ月となりました。4月に比べると食べる量が増え、スプーンやお箸が上手に使えるようになるなど食の面でも大きな成長が見られます。卒園する子ども達には「給食おいしかったな。」と思ってもらえると思います。今月も美味しく栄養満点の給食作りを頑張ります！

ひな祭りはどんな日？

ひな祭りは、もともと中国から伝わった「上巳(じょうし)の節句」が由来とされ、紙の人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習がありました。それが時代と共に「ひな人形を飾る行事」へと変化しました。今も昔も子どもの健やかな成長と幸せを願う気持ちに違いはありません。



【食育テーマ】食事を味わって食べる

食べ物のおいしさを知ると、食事はもっと楽しくなります。子どもころからいろいろな味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて、においをかいで、音を聞いて、食べる意欲を育みます。その経験を繰り返すうちに味覚だけでなく五感で味わうことを覚え、結果的に心身の健康につながります。

五感を刺激する声かけ

「ふわふわだね」、「ほくほくしてるね」、「とろけるね」、「シャキシャキいい音がするね」、「いいにおい」、「きれいな色だね」、「かむと甘くなるね」、「やさしい味つけだね」、「香ばしい」、「ジューシーだ」、「うまみがいい」、「元気が出そう」、「おいしくて幸せだね」、「温まるね」など。

3月の旬食材のご紹介



春キャベツ・菜の花・新玉ねぎ・アスパラ
はっさく・いちご・あさり・さわら

今月の行事食

◎ひな祭りメニュー

- ・ひな祭りちらし寿司、鶏の照り焼き、ほうれん草のナムル、花麩のすまし汁
- ・おやつ＝桜餅(ご飯で作ります。)

◎食育メニュー

★岐阜県の郷土料理★

- ・鶏ちゃん(鶏肉と野菜の炒め物です。)
- ・おやつ＝岐阜のいももち

今月のおすすめ人気レシピ

♡塩ラーメン

《4人分材料》

中華麺 4玉、ごま油大さじ1、おろしにんにく小さじ1、豚肉200g、竹輪1本、もやし1袋、太ネギ1本、人参1/3本、鶏ガラスープの素大さじ2、水2000cc、塩小さじ1/2

《作り方》

鍋にごま油とにんにくを熱し、豚肉、竹輪、もやし、ネギ、人参をさっと炒める。水と鶏ガラスープの素を加え、沸騰したら食塩で味を整えスープが完成。茹でた中華麺にかけていただきます。

豚肉はバラ、肩ロース、ももなどいずれも美味しくできます。野菜はキャベツ、玉ねぎ、白菜など家にあるものや、コーンなどお好みの野菜に変えてもいいですよ！

