

3月



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。3月はひな祭りがあります。ご家庭でもひな祭りの行事を通して、行事の意味を学び、食への興味づけとともに、成長をお祝いしましょう。そして、旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



今月のおすすめメニュー

「にんじんポンデケーキ」



材料：にんじん50g、ウィンナーソーセージ20g
マッシュポテト 25g、湯大さじ5、米粉 28g 片栗粉 28g、コンソメ少々、食塩少々、油 16g

作り方

- ① ウィンナーソーセージをこまかく刻む。
- ② にんじんを大きめに切り、茹でてやらかくしつぶす。
- ③ 乾燥マッシュポテトを分量の湯でよく混ぜ合わせる。
- ④ 米粉、片栗粉、コンソメ、食塩を合わせて混ぜ、そこに①、②、③、油を加えさらによく混ぜ合わせ、4等分に丸める。
- ⑤ 170℃のオーブンで20分ほど焼く。完成

大事な時間！みんなで食べて楽しい食卓

幼児期は言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいので、子どもの体に合った栄養と、規則正しい食事の時間を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味をあじわったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合う事が、子どもの健やかな成長につながります。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんは「みとおしがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

2月の行事食



おにライスをいただきました。

菜園通信



芽が出て伸びてきたスナップえんどうを植え替えました。大きくなってねと、水やりをしています。しっかり実がなるように、これからもお世話をしていきます。

どうやって味覚はつくられる？



子どもの味覚は、体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・旨味は、人間が本来好む味ですが、経験により、好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには、苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

