

こはんちょうだい



令和4年3月1日発行

3月号

第2回！ みりん

「味の母」を使用しています。
“みりん”と“酒”の
いいとこどりの調味料です！



みりんの おもしろさ

お砂糖だけ
で作るより
味に奥行き
がです！

味の母って何がいの？どんな調味料？

- お砂糖の1/3の甘みがあります。
- みりん同様ソフトな甘みが持ち味です。
- 煮崩れを防ぎ、きれいな照りをだすことができます。
- 料理酒いらず！お酒の良さも合わせ持っています。
- 適度な塩味があり、素材の味を引き出します。

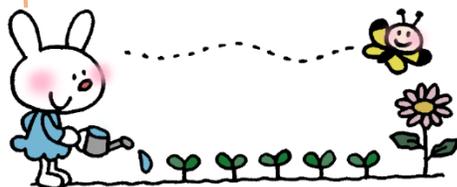
「食べることは学び」

生まれて母乳を飲む力は、子どもたちが生きていくために本能として
もって生まれた力であるのに対し、固形物を食べることは学びによっ
ていく力です。自分の口でどのくらいの量もぐもぐできるのか。
ごっくんするためには、何回ももぐもぐしたらいいの？1つ1つを毎日
の食事から学びとる子どもたちです。

食べることは生きることであり、一生続いていきます。

好きな食べ物は？嫌いなものは？どのくらいなら食べられる？

どんな食べ方なら食べられる？
食べ続ける限り学び続ける私たちです。
食べることが楽しみになりますように。



「今月のねらい」

日中ぼかぼかとあたたかな日が増えてきました。

季節の訪れを感じる3月ですね。

年長たちにとって最後のひと月になる今月は、人気献立に
加えて、年長たちのリクエストを組み込んでいます！

1番好きなおかずと、1番好きなおやつを
1つずつ選びました。気持ちを込めて作りたと思います！

やまびこニュース

絵本に注目する理由

インターネットでなんでも気になったことが調べられる現代、子どもたちにとっての
知識の箱が“絵本”だと考えています。

「なんでだろうね？」と浮かんだ疑問に
対して探せる環境、生活と体験の紐づけを
“絵本食育”からしたいと考えています。

おすすめシリーズ

『かがくのとも』

3月 予定給与栄養量 (1人分 昼食とおやつ合計)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	529	21.7	14.3	76.2	1.4
3歳未満児	423	17.4	11.4	61.0	1.1