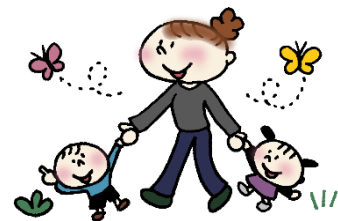


こはんちょうだい



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
がでます！

味の母って何がいいの？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。

「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！

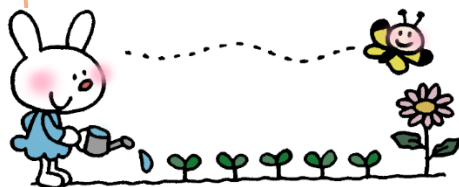
「食べることは学び」

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か。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。



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 |