



# 栄養士だより



3月号

早いもので今年度もあと 1 か月となってしまいました。保育園の給食を楽しく、おいしく、たくさん食べてもらえたでしょうか？一年を振り返って、できたことやもっと頑張りたいことをチェックしてみてください！

よくできた…○、まあまあ…△、もうちょっと…×

↓チェック欄

↓チェック欄

<p>食べる前にきれいに手を洗った</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を 忘れずに言った</p>
<p>水でぬらすだけだと逆にバイ菌が 増えてしまいます。 石けんも使い、 よく泡立てて洗いましょう</p> 	<p>食材や作ってくれた人などに 感謝をしましょう。</p> 
<p>よくかんで食べた</p>	<p>仲良く、楽しく食べた</p>
<p>よくかむと味覚や脳が 発達します。食べすぎを防ぎ 肥満予防にも。</p> 	<p>誰かと楽しく食べると 料理が何倍もおいしく なります。</p> 
<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>食べられるものが増えた</p>
<p>午前中おもいっきり遊ぶために 朝食はとても大切です。 前の日の残り物も 活用すると楽です。</p> 	<p>一緒に食べている大人が 「おいしいね！」と 声掛けすることが とても効果的です！</p> 

# ☆レシピ紹介☆

今年度最後のレシピ紹介は、保育園の定番で人気のおやつです！保育園に通う子ども達にとっておやつは楽しみのひとつですね。また、その他にも朝昼晩の3食だけでは摂りきれない栄養を補う役割もあります。保育園のおやつでおにぎりなど、軽食のようなものができるのはそのためです。おうちでも少し意識してみてください♪

## ～ 小松菜のおにぎり ～

小松菜やしらす干しが入り、カルシウムたっぷりです！



<材料 1合分 (約5人分) >

米	1合	(150g)
小松菜	1茎	(50g)
しらす干し	大さじ1強	(15g)
白ごま	小さじ1	(2.5g)
塩	少々	(0.5g)
ごま油	小さじ1/2	(2g)

<作り方>

- ①米を研いで普通に炊く。
- ②小松菜をみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、小松菜を炒める。
- ④しらす干し、白ごまも入れて炒め、塩で味を調える。  
(しらす干しの塩分によって塩を調整してください)
- ⑤炊けたごはんに④を混ぜて完成！



## ～ マカロニあべかわ ～

保育園で定番のおやつです！簡単に作れて栄養もあります！

<材料(4人分)>

マカロニ	50g
きなこ	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々 (0.4g)



<作り方>

- ①マカロニを表示されている時間ゆでる。
- ②きなこ、砂糖、塩を合わせて混ぜておく。
- ③ゆでたマカロニを②にからめるか、上からかけて完成。

いろいろな形のマカロニにすると楽しいです♪