



給食だより 3月号



令和8年2月27日

しらゆり保育園

園長 松本 園美

いよいよ3月になり、あと1か月で子どもたちも卒園、進級です。

4月のころに比べ、子どもたちにはたくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。

食事のマナーを身につけよう!

食事のマナーを守ると、自分自身がスムーズに食事を進めることができるだけでなく、周りの人とも気持ちよく食事をすることができます。正しいマナーを身に付け、楽しい食事の時間を過ごしましょう。

☆あいさつする

食事の前には「いただきます」
食事の後には「ごちそうさまでした」の挨拶は必ず身につけておきたい食事のマナーです。

☆背筋を伸ばして食べる

背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率よく消化・吸収させるためにも背筋を伸ばして食べましょう。

☆三角食べをする

ご飯、主菜、副菜、汁物を順番に食べていく食べ方で、均等に食べることができ栄養もバランスよく摂取できます。

子どもたちがこの一年を通して食事のマナーにおいてできるようになったこと、成長したことを各クラスの担任の先生に聞いてみました!

<0、1歳児>

- ・食事の前に**手をおしほり**で拭いたり、保育者と一緒に**手洗い**ができるようになりました。
- ・**手づかみ**から**スプーン**を使って食べるようになりました。

<2、3歳児>

- ・お座りの姿勢を**自分で整えて**食べるできるようになりました。
- ・苦手なものでも**一口食べてみたり**、**食べられる**ようになったりしました。

<4、5歳児>

- ・**お皿を持って**、食事できるようになりました。
- ・「ごちそうさま」の時間を決めて**時計を見ながら食べられる**ようになりました。



今月のレシピ

鶏肉のマスタード焼き

材料 (4人分)

鶏モモ肉 240g
 (下味) 料理酒 大さじ1
 塩 少々
 玉ねぎ 1/6個くらい みじん
 <ソース>
 粒マスタード 大さじ1
 ウスターソース 大さじ1
 ケチャップ 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 醤油 大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は一口大 (30g~40g) に切る。
(カットしてあるものはそのままが良い。)
- ② 下味をもみこみ、10分くらいおく。
- ③ 玉ねぎはさっと茹でて水でさらし、絞っておく。
- ④ ソースは調味料をボウルにすべて合わせておき、玉ねぎも混ぜる。
- ⑤ 肉にソースをかけてオーブンで予熱ありの180℃で15分~20分焼く。
または、フライパンで中火にして焼き色がつくまで焼き、火が通ったら出来上がり。

