



東根市  
健康推進課  
こども家庭課

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りのひと月を元気に過ごしましょう。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年間を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根など。各園で収穫し、みんなで美味しく食べたりもしましたね。これからもそれぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また1日3回の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか。ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗うことができた。       | <input type="checkbox"/> 毎日、バランスよく食事ができた。     |
| <input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけを手伝うことができた。   | <input type="checkbox"/> よく噛んで、味わって食べることができた。 |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。 | <input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた。        |
| <input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べることができた。        | <input type="checkbox"/> 3食を決まった時間に食べることができた。 |
| <input type="checkbox"/> スプーンや箸を上手に使うことができた。    | <input type="checkbox"/> 朝食をかかさず食べた。          |



## 菜の花を食べて 春を感じよう

菜の花は、春に出回る食材のひとつです。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



### 野菜を食べよう！レシピ **新たまねぎの梅和え**

みずみずしく甘い新たまねぎに、梅の風味がぴったりの一品です。梅ぼしの塩分によって、味付けを調整して味わってください。

#### 材料：大人2人分

- |       |            |      |        |
|-------|------------|------|--------|
| 新たまねぎ | 1個         | ★たれ  |        |
| かつお節  | 1パック(2~3g) | ねり梅  | 小さじ1   |
|       |            | しょうゆ | 小さじ1   |
|       |            | 砂糖   | 小さじ1/2 |
|       |            | ごま油  | 小さじ1   |

#### 作り方

- ① 新たまねぎを3~5mmの薄切りにし、長さを半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①が半透明になるまで、1分ほどゆでる。
- ③ ②をざるにあげ、冷水で冷ます。
- ④ 水気を切ったら、かつお節とたれで和える。



~こどもの栄養3月号より~