



食育だより



令和5年 3月号

オレンジ保育園

3月は、ひな祭りや卒園式など、楽しみや喜びがいっぱい!!
 年長さんは、もうすぐ卒園ですね。赤ちゃんだった頃から、園の給食を食べてきた年長さんは、
 今では大きく成長しました。これからもいろいろな食材を食べれようになって、毎日元気に過
 ごして欲しいと思います。

～ 1年を振り返ってみましょう ～

□食事の前には、手洗いができた



□「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた



□好きな食べ物が増えた



□よく噛んで食べた



□食事の準備や後片付けのお手伝いができた



□お友達や先生・家族で、楽しく食べることができた



〈材料〉

- ・ごはん・・・茶碗1分
- ・みそ・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ1/2

【作り方】

沖縄もずくで簡単おにぎり

- ①もずくは水洗いし、短くカットする
- ②耐熱皿に、①と味噌、砂糖を加え混ぜ合わせ600wで30秒チンする。
- ③②を再度混ぜ合わせ600wで30秒チンする。
- ④おにぎりを作って完成!

