



# げんきっ子だより

令和 6年 3月



1年も終わりに近づき、4月からは新たなステップに進みます。この機会に家庭でも1年を振り返り、さまざまな食育習慣の成果について話し合ってみてはいかがでしょうか。できなかったことは4月からの新たな課題に、できたことは喜び合えるとよいですね。

## 生活習慣病の予防を

- 3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。
- 生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



## 食生活を振り返ってみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」が言えた。
- 正しい姿勢で食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- はいくつありましたか？

## 今が旬の食材！

アスパラガス キャベツ さやえんどう  
 じゃがいも 菜の花 ブロccoli  
 デコポン ひじき わかめ など

## 年長児さんからリクエストのあったメニューを3月献立に取り入れています。

- ハンバーガー（2月に実施済み）
- ハヤシライス 4日と18日 ・みそカツ丼 5日
- 拌八宝 7日 ・（あさびー）カレー11日
- すき焼き風煮込み12日・ポリポリビビンバ丼15日
- 鶏肉の立田揚げ 19日 ・サッパリスープ 19日
- ラーメン(今回はソフトめん) 21日
- 手巻きごはん 27日

3月8日（金）はお弁当の日です。  
 ご家庭から持参をお願いします。

## おすすめ



## トマトオレンジゼリー

調理員さん考案のレシピです。  
 ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。  
 保育園では3月12日(火)に提供します。

### ◆材料（5人分）

- 無塩トマトジュース 60g
- オレンジジュース 140g
- 砂糖 40g
- アガー 1.0g
- 水 150g

### ◆作り方

- ①アガーと砂糖は混ぜておく。
- ②鍋に常温の水を入れ、①を少しずつ振り入れ、その都度混ぜる。中火にかけゴムベラなどでかき混ぜながら沸騰させる。90℃くらいで約1分間加熱して煮溶かす。（アガーの説明書で調理方法を確認すると失敗がありません）
- ③トマトジュースとオレンジジュースを合わせて温める。（沸騰させない）
- ④②と③を混ぜ合わせて型（又はボウル）に流し入れる。
- ⑤食べるまで冷やす。