



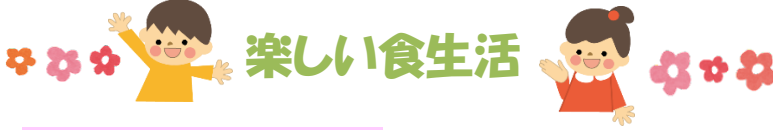
3学期も終わりに近づいてきました。

4月に比べて子どもたちに、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じませんか？

また、食べられるようになったものは増えましたか？

食事をおいしく楽しく食べ、もうすぐやってくる進学・進級を元気に迎えてくださいね。

1年の思い出を胸に、新しい環境へはばたいてください！



楽しい食事から育つもの

子どもたちには、おいしいものを食べる力だけではなく、**五感をしっかり使った食べ方が必要**です。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。それには生活全体と通した**食育での働きかけが重要**です。

食べる意欲・生きる意欲

食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝えていきましょう。

- 幼児期からの食事体験
- 家族そろっての食事
- 規則的な生活リズムの確定
- 快眠・会食・自立生活



ひなあられ

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色が元々の色だったようです。



ひしもち

色の順は、下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「よもぎ」と「くちなしの実」が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「燃える若草」をたとえていると言われています。



蛤（はまぐり）

はまぐりは、2枚の貝殻がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないので、将来よい人と巡り会えますようにと娘の幸せを祈って祝います。



旬の食材【さむら】



出世魚で、関西ではさごし（50cm前後）→やなぎ（50～60cm）→さむら（60cm以上）と呼ばれます。身が柔らかく、消化も良いので子どもや高齢者におすすめです。成分としては、良質のたんぱく質や鉄分が多く動脈硬化を予防するEPA、脳の活性化に役立つDHAが含まれています。

旬の食材【ブロッコリー】



ブロッコリーは、緑黄色野菜でカロテン・ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンB1・B2、カリウム・カルシウム、食物繊維も含み、積極的に子どもに食べさせたい野菜です。茎の部分に栄養素が多いので、捨てずに野菜炒めやスープの具として活用してみてください◎

旬の食材【オレンジ】



オレンジには、へそのある“ネーブルオレンジ”とへそのない“バレンシアオレンジ”があります。どちらもビタミンC・カリウム・ミネラルをバランス良く豊富に含んでいます。ビタミンCには、免疫能力を高める働きがあります。

いちごのソイラテ



節分で余った豆を甘い飲み物にリメイク◎

材料（1人分）

- ・節分の豆 約30粒
- ・豆乳 1カップ
- ・いちご 1個
- ・砂糖 お好みで

作り方

- ①豆の殻を取っておく。
- ②殻を取った豆をすり鉢で砕く。
- ③砕いた豆と、いちご、豆乳をミキサーに入れてスイッチON！
- ④砂糖を加え、なめらかになったら出来上がり。

