



献立担当 キッズランチクラブ

令和8年3月キッズだより

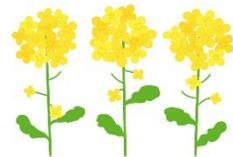
早いもので今年度も終了に近づいてきました。1年間の様々な行事や活動を通して心も身体も大きく成長し、たくさんの思い出を作ったことでしょう！また、クッキングや栽培活動などを通して、食べ物のことも楽しく学びました。苦手だった物もお友達や先生に励まされ克服したり、自信を持って進級です！ご家庭でも今年度を振り返ってお話しをしてたくさん褒めてあげてください。



3月献立のポイント

- * 3月3日は桃の節句です、行事食を予定しています。
- * 3月は子ども達に人気メニューを多く取り入れています、カレー・ハヤシライス・タコライス
サーターアンダギーなど。
- * 旬の食材として菜の花やカリフラワー、ハレの日に食べられる赤飯やイナムドゥチ
卒園おめでとうメニューも準備しています。

～今月のおすすめレシピ～



彩のかわいい菜の花のかき揚げ

菜の花	50g	① 野菜は火が通りやすいように薄く千切りにする
玉ねぎ	100g(1/2個)	② *をさっくりと混ぜる(水で液の固さを調整する)
		③ 野菜は打ち粉をし、*を混ぜ合わせて、スプーンなどで形を整えて油で揚げる
		④ 塩を軽くふって出来上がり!

赤ピーマン	30g(1/2個)	かき揚げはいろいろな具材を変えておいしくいただけます。 野菜嫌いの子ども比較的食べやすいおやつです。 コーンやさつま芋、南瓜などの甘い野菜を入れると 子ども達に大人気です! ご家庭では少量の油で済む揚げ焼きもおすすめです!
コーン	30g	
*小麦粉	40g	
*卵	1/2個	
*水	少々	

いろんな食材を食べてみよう!!

揚げ油	適量	保育園では子ども達にたくさんの食材に触れてほしいという 願いから、季節のお野菜や身近な沖縄県産品など、色々な食材を
塩	ひとつまみ	使用する様にしています。幼児期に様々な食体験をする事で五感

が育ち感性が磨かれます。初めての食材は食わず嫌いしている子も、繰り返し出していると安心して食べるようになり苦手だったものも少しずつ食べれる様になって味覚が育ちます。

ご家庭でも一緒に準備や片付けをする事で、食べ物の会話をして、匂いや音、感触を感じ興味が出て偏食がなくなったり、感謝の気持ちも出て楽しい食事時間につながります!食べることに興味を

もち、たくさんの味を知って豊かな食生活を送ってほしいです。

