



令和4年3月キッズだより

今年度も残りわずかとなりました。1年間の園生活で楽しいたくさん思い出を作りました。給食でも、いろいろな物を食べられるようになったり、苦手な物も頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。家庭でもたくさん褒めてあげてくださいね！3月は今年度子供達に人気のあった美味しいものをたくさんとり入れています！

3月献立のポイント

*季節の献立 ひな祭りは雛ちらし寿司を予定しています。

*旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。



菜の花のかき揚げ・春キャベツカリカリじゃこ和え・ソーキのオレンジ煮・中味汁・ちんびんにが菜白和え・黒糖アガラサーなど。



今月のおすすめレシピ

コロナ禍でお家時間が増えています！お子さんと一緒に沖縄菓子に挑戦

黒糖ちんすこう 10個分

1個→約120Kcal

ラード	80g	①ボウルにラード・粉黒糖・三温糖を入れて泡立て器で砂糖のザラつきが無くなるまでしつこくしっかりと混ぜる。(ここがポイントです)
粉黒糖	50g	
三温糖	30g	②①に薄力粉をきれいに混ぜ人差し指のような形で10個作る。
薄力粉	120g	(丸めて平たい形にしても可愛いですよ！ ③余熱で温めたオーブン200度で15分程焼く。)

○朝ごはんをちゃんと食べさせますか・・・？



忙しい朝は料理に手間をかける時間や栄養面を考える時間が無いですよね

おかずを何種類か作るとか、栄養面をどうこうするとか、

時間がない朝は最低限の栄養素が揃っていればいいと思います、ちょっとご飯・ちょっと野菜、そしてたんぱく質は必ず食べましょう！たんぱく質にはトリプトファンというアミノ酸が含まれていて体温を上げたり、体内時計を調整したり、ストレスを和らげる働きがあります、一日を元気よく過ごすにはたんぱく質が大切です！ また、早く起こして少し体を動かして空腹を感じる事も大切です。あっという間に片付く朝ごはんのレシピを紹介します。

*フライパンを使わない簡単フレンチトースト

⇒食パン6枚切り1枚 牛乳1カップ 卵1個 砂糖大さじ2杯	卵を溶いて砂糖と牛乳を加えてフレンチトースト液を作り、耐熱皿に一口大にカットした食パンとフレンチトースト液を全体が浸かるように注ぎ15分程置いてしっかりと染み込ませてトースターで10~15分程焼き、こんがり焼き色をつける。
--	---

更にもっと時短に・・・忙しい朝は時短より手間をかけない。例えばなるべく切らずたくさん道具を使わず、多少時間をかけても手間はかけないがポイント

*超簡単朝ごはん

⇒フレーンヨーグルト（無糖）80g・バナナ1/2本・コーンフレークかグラノーラ大さじ1杯 砂糖やジャム等の甘味ではなく果物やコーンフレークまたはグラノーラで補いましょう。
--

朝食作りは頑張り過ぎず続けることが大事です。朝何かを食べる習慣は幼児期につけましょう。