



# 給食だより

令和7年3月



早いもので今年度も残り一ヶ月となり、進級、卒園の時期がやってきましたね。今年度も子どもたちが、給食を通して少しでも食に興味をもつことができたのなら嬉しく思います。ひまわりくみのみんなにとって、保育園での楽しい思い出の1つになれるよう努めていきますね。

## ◦ ♪楽しい食事から育つもの♪ ◦

子どもにとって、美味しいものを食べるだけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が大切です。楽しい体験は、五感を育てて食欲を育てます。毎日忙しいとは思いますが、食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して大人から伝えていけるといいですね。

☆クッキング…実際に食べ物に触れることで、食に対する興味が一層深まります。

☆絵本やお話…美味しそうな絵が描かれているものや料理の音で、食欲をそそる絵本があります。食に関する発見や驚きを知ること、食を楽しむきっかけになります。

☆みんなで食事をする…家族と一緒に食べると、楽しく美味しくコミュニケーションを図ることができます。また、食事の話題を共有することでマナーや料理に関心が高まったり、「食事＝楽しい」と感じることで、食べる事への意欲へつながります。普段テレビを見ながら食事するおうちでは、たまに意識してテレビを消して、お子さんとの会話を楽しむのも効果的です。



## ✿今月のレシピ…カリフラワーとひき肉のカレー炒め✿

### 《材料》 5人分

- ・カリフラワー 200g
- ・豚ひき肉 160g
- ・人参 60g
- ・ピーマン 45g
- ・玉ねぎ 150g
- ・塩 1g～
- ・カレー粉 1g
- ・サラダ油 5g

### 《作り方》

1. カリフラワーは食べやすいサイズに切り下茹でする。
2. 人参はサイコロ状、ピーマンは食べやすいサイズに乱切りにし、下茹でする。玉ねぎはスライスに切る。
3. サラダ油を入れた深めのフライパンを熱し、ひき肉・酒を入れ炒める。
4. 肉に火が通ったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら下茹でした野菜を加えて、塩・カレー粉で味を整え完成です。

🍷家庭では頻りに食卓に出ないカリフラワー…味付けはシンプルですが、ひまわりくみからのリクエストにも出るくらい人気の1品です♪