

# 3月の食育だより

平成30年3月  
うるま市  
保育幼稚園課

一年間を振り返りましょう。

3月は年度の最後の月です。2年を通して、心も体も見違えるように成長したことでしょう。ご家庭での生活習慣や食事などについて振り返り、出来るようになったことを見つけて、たくさんほめてあげてくださいね。

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。  
チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

## 《生活習慣》

早寝早起きしていますか。

朝ごはんを毎日食べていますか。

歯磨き、手洗い、うがいをしていますか。

ウンチは毎日(できれば朝)していますか。

## 《食事》

「いただきます」「ごちそうさま」が言えますか。

座って、良い姿勢で食べていますか。

よく噛んで食べていますか。

好き嫌いをしていませんか。

☆保育所のメニューを紹介します。



## 田芋蒸しパン



### 材料

#### (3歳以上児一人分)

田芋(茹で)	15g
小麦粉	10g
ベーキングパウダー	0.4g
卵	3.3g
砂糖	5g
サラダ油	5g
牛乳	1.7g

### 作り方

1. 田芋は皮をむいてつぶし、小麦粉、ベーキングパウダーをふるったものに混ぜ合わせておく。
2. ボールは卵でよく泡立てる。
3. 泡立てた卵に砂糖を4〜5回に分けて十分に混ぜ、サラダ油、牛乳を加え、1と混ぜ合わせる。
4. アルミカップにとりわけ、20〜25分ほど蒸す。

※小麦粉、ベーキングパウダー、さとうをホットケーキミックスに置き換えても良いです。

1月の献立に新しく取り入れたところ、好評でしたのでご紹介します。  
田芋の旬は12月〜4月です。スーパーに茹でた田芋が売られており、調理も簡単なので、見つけたらぜひ試してみてくださいね。田芋は、ジュースご飯の具材や、汁物に入れてもおいしいですよ。



## たけのご飯

### 材料(1合分)

精白米	150g
ゆでたけのこ	30g
人参	20g
鶏もも肉	30g
醤油	9g
みりん	6g
みつば	9g
だし汁	適量

### 作り方

1. ゆでたけのこ、人参、みつばは細かく切る。  
鶏もも肉は一口大に切る。
2. 精白米とその他の材料を入れ、だし汁の量を炊飯器の1合分に調整し、ご飯を炊く。



春を代表する食材である《たけのこ》  
茹でてパックされたものは、通年で手に入り、調理しやすいです。  
料理例として、わかめを加えて煮た《若竹煮》や、かつお節と醤油、みりん、酒などで煮た《土佐煮》があります。  
ラーメンに入っている《メンマ》もたけのこですよ！

### ＜先月号の訂正＞

2月号で、よく噛んで食べるおやつの一つとして、ナッツ類を紹介しましたが、ナッツ類は誤嚥の危険があるので、3歳未満は与えないほうが良いと、消費者庁より注意喚起が出ていました。大変失礼いたしました。  
保育所でナッツは使用しませんが、ご家庭でも3歳になるまでは与えないようにしましょう。

