

2025年

3月

パクパクだより

少しずつ寒さがやわらぎ、日差しがぼかぼかと暖かく感じられる季節になってきました。進級・卒園までもう少し。4月には食べられなかったものが食べられるようになった子もいるのではないのでしょうか。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことをうれしく思います。今年度も残りわずかとなりました。毎日を元気に過ごせるように、引き続き体調管理に気を付けていきましょう。

1年間を振り返ってみましょう

パクパクだよりでは1年にわたり、「食」に関するいろいろな情報をお伝えしてきました。お子さんの「食」は、どのように成長しましたか？できたところは、たくさん褒めてあげてくださいね。うまくできなかったところは、また4月からゆっくり取り組みましょう。

*チェック項目を確認して、□に○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)を書いてみましょう

食事の前の手洗いがしっかりできた



食事のあいさつがきちんとできた



正しい姿勢で座って食べた



よく噛んで、おいしく食べた



箸やスプーンを正しい持ち方で使えた



朝・昼・夜の3食をしっかり食べた



苦手な食べ物にもチャレンジした



みんなと仲良く、楽しく食事ができた



食べた後に歯みがきができた



3月3日は、ひな祭りです

ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。旧暦の3月3日は桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれており、きれいな和菓子を食べる風習があります。



ひしもち：ピンクは魔除け、白は長寿、緑は厄除けを表しています。下から緑・白・赤の順番は、雪の下には新芽が芽吹き、上には桃の花が咲いている様子を表しています。



ひなあられ：外でも食べやすいように、ひしもちを砕いて作ったのが由来です。色で四季や自然の力を表しています。

献立紹介

にんじんしいしり

子どもたちに大人気！
栄養満点のおかずです。
お弁当にもどうぞ

【4人分の材料】

にんじん	160g
卵	40g
ツナ缶	80g
しょうゆ	8g
砂糖	8g
みりん	8g
白ごま	2g
ごま油	0.4g

【作り方】

1. にんじんは、太めのせん切りにする
 2. ツナ缶は、油をきっておく
 3. ごま油を熱してにんじんを炒める。
 4. ツナ缶を加えてさらに炒める
 5. 調味料を加えて味を調べ、溶き卵を加えてしっかり炒める
 6. 仕上げにごまをふる
- 「しいしり」とは沖縄の方言で、せん切りを意味します。スライサーでせん切りにする時の音から名前が付いたとも言われています。

