食育だより

令和６年３月
京丹後市 子ども未来課

３月に入り、あと一ヶ月で、進学･進級の時期を迎えます。
子ども達は、毎日の給食を通して、友達と一緒に食べる経験から社会性を育み、また、五感をフルに使い、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康的な食べ物をおいしいと感じる味覚と嗜好を獲得していきます。
ご家庭でも食事を通して、コミュニケーションを大切に、「楽しさ」と「おいしさ」を伝えたいですね！

☆ 楽しい食事で 食べることの好きな子どもに

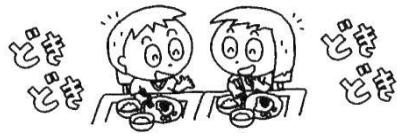
楽しい食事を経験することは、子どもの五感（見ること・触ること・匂い・音・味）を育て、また食べる意欲を育て、生きる意欲になります。たのしい食事になるよう、親子での時間を大切にしましょう。

～ たのしい食事って どんなときかな ～

すてきな盛り付けだったとき！
大好きな食べ物がおいしそうに料理され、きれいな彩りで盛り付けられていたら、わくわくするよね！

自分で料理したものを食べたとき！
自分で料理して食べるっておいしいね！

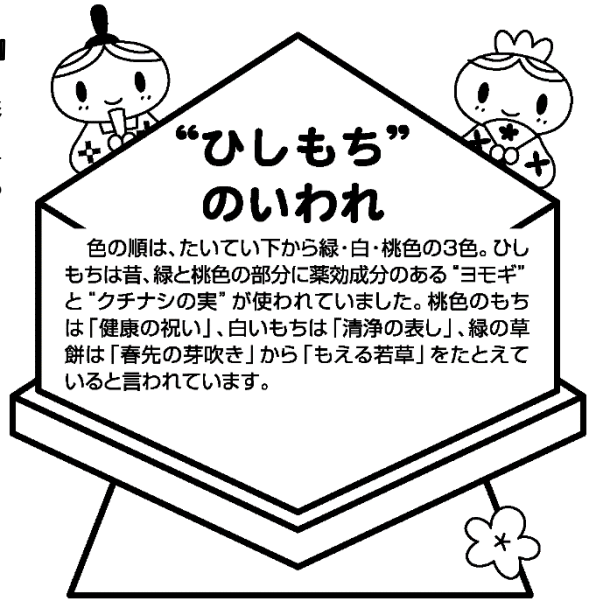
大好きな人と一緒に食べたとき！
同じ場所でたのしい話をしながら、同じものを食べるってうれしいね！たのしいね！



お腹がペコペコにすいたとき！
お腹がすくと食事の時間が待ち遠しいね！モリモリ食べられるし、何よりとってもおいしいね！

☆ ３月３日は「桃の節句」

桃の節句は、きれいなひな人形を飾り、白酒やひしもちをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。


“ひしもち”のいわれ
色の順は、たいてい下から緑･白･桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

☆ 献立紹介 ☆

魚のタンドリー風（大人２人分 子ども２人分） 3/19

魚の切り身	６切れ
食塩	少々
にんにく	１かけ
カレー粉	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ2.5
ケチャップ	大さじ１強
油	小さじ1.5

① 魚に塩をふり、調味料を合わせて魚を漬け込む。
② ①の魚を200℃のオーブンで約10分焼く。
（フランパンで焼いてもよいです）

（子ども１人分：126kcal）

納豆みそ（大人２人、子ども２人分） 3/18

納豆	２ﾊﾟｯｸ(80g)
豚ひき肉	80g
ねぎ	50g
炒りごま	10g
みそ	20g
みりん・酒	各㊀1
砂糖	㊅1弱

① ねぎは小口切りにする。
② フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら、納豆、ねぎを加えて炒める。
③ 納豆の粘りが少なくなったら、調味料を加えて混ぜ合わせる。
④ 最後に炒りごまを入れて混ぜる。

（子ども１人分：95kcal）