



食育だより



3月号

❖花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に四月を迎えましょう!(^^)!

ひなまつり...女の子の健やかな成長と健康を願う日です❖❖❖

🍴 ひな祭りメニュー

カップ寿司

★材料<4人分>

- ・すし飯... ☆ごはん→米2合分 ☆すし酢→80ml
- ・飾り用の具材(お好みで) ☆サラダ菜・サーモン・いくら・錦糸卵・きぬさやブロッコリー・焼きのりなど。

★作り方

- ① ご飯(炊き立て)にすし酢を混ぜ合わせて、すし飯を作る。
- ② カップにサラダ菜を敷き、すし飯を入れてお好みの具材で飾って出来上がり!(^^)!

🔍 デザートメニュー

桃の節句にかわいいアイス

★材料<1人分>

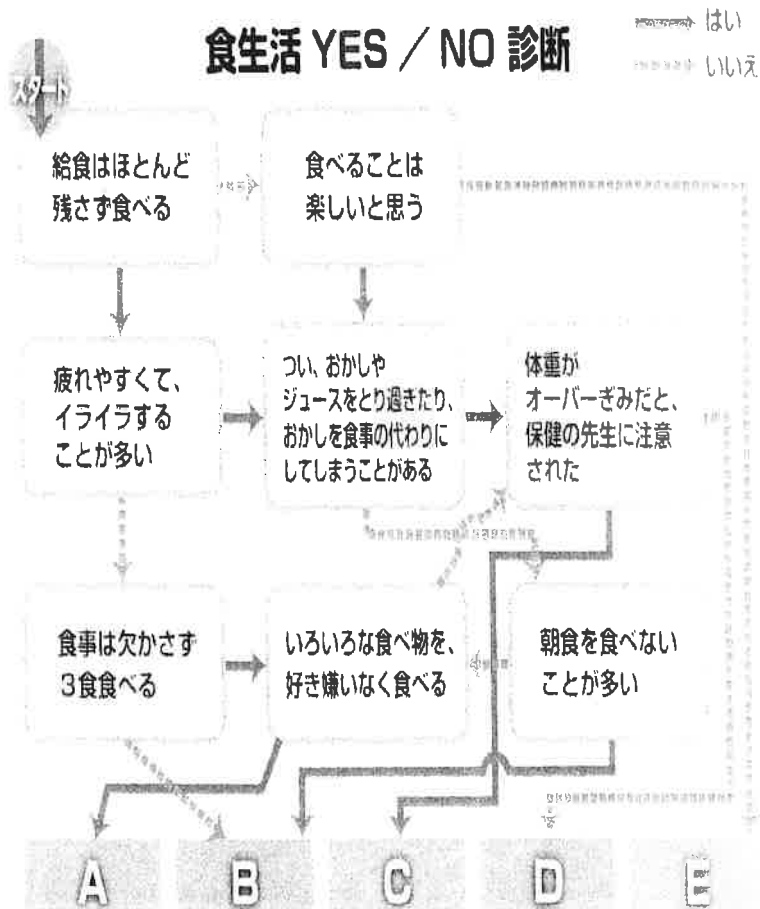
- ・桃の缶詰...1切 ・バニラアイス...適量 ・ひなあられ...少し

★作り方

- ① 桃をキッチン袋に入れて、手で袋を軽く押して桃をつぶす。
- ③ 器にバニラアイスを適量入れる。
- ④ アイスの上に桃を乗せて、ひなあられをトッピングしたら出来上がり!

食生活見直しチェック!(^^)!

食生活 YES / NO 診断



- A→好き嫌いなく、三食しっかり食べているようですね!(^^)!
- B→朝食も食べて、栄養をしっかりとりましょう★
- C→お菓子は控えめに!たくさん体を動かしましょう。
- D→苦手な食べ物にも挑戦してバランスの良い食事を!
- E→ごはんを楽しく食べることから始めましょう(*^^)v