

# 3月給食だよ！

魚津市役所こども課

## 「楽しい食事」できていますか？

早いもので今年度最後の月となりました。お子さまの一年間を振り返ると様々な成長を感じられるのではないのでしょうか？子どもたちの成長には欠かせない食事が楽しいものであるために、あらためて「楽しい食事」について考えてみましょう。



## 「楽しい食事」って何？

食事は毎日していることですが、その中でも特別に楽しい食事ってありませんか？どんなときが楽しいのか思い出してみましょう。

① **すてきな もりつけだったとき！**  
  
 だいすきな たべものが おいしそうに りょうりされて、きれいな いろどりで もりつけられていたら、わくわくするよね。

② **じぶんで りょうりしたものを たべたとき！**  
  
 どんなものを いてて つくったの？ びーまん？ しいたけ？ じぶんで りょうりして たべるって たのしいね。

③ **だいすきな ひとと いっしょに たべたとき！**  
  
 おなじ ばしょで、おはなしを しながら、 おなじ ものを たべるって、どきどきするね。

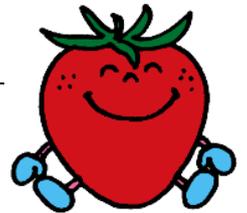
④ **おなかが ぺこぺこに すいたとき！**  
  
 しょくじの じかんが まちどおしいね。 もりもり たべられるね。おいしいね。

ほかにも あるかな？ たのしい しょくじ！

他にも、お気に入りの器があったり、行事やイベントなどの楽しい体験であったり、ちょっとしたきっかけから食事が楽しいものになることがたくさんあります。毎日ではなくても、例えば何かかけるだけ、のせるだけでもでもやらせてあげて楽しい機会をつくっていきましょう。

## 春の果物 **いちご** で

チャレンジ親子クッキング  
季節の食材を食べよう！



### ♪いちごのムース(4個分)

- 粉ゼラチン 5g
- 牛乳 50cc
- いちご 150g
- 砂糖 65g
- プレーンヨーグルト 200g
- レモン汁 大さじ1
- バニラエッセンス 少々
- 飾りいちご 適宜

(作り方)

- ① 粉ゼラチンを分量の牛乳に振り入れて、湯せんにかけて溶かす。
- ② いちごはヘタをとり、ポリ袋に入れて手でつぶす。←親子で(飾り用はよけておく)
- ③ ボールに②と残りの材料を混ぜ、①のゼラチンを加えて混ぜ合わせ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったらいちごを飾る。

## たべものクイズ

Q. ひなまつりのお供え物には雛あられやひし餅などがありますが、使われている3色が意味しているものを選んでみましょう。

- ① ピンク
- ② 白
- ③ 緑

- りぼん・桃・ハート
- 雪・くも・うどん
- かえる・草・ほうれん草

3月は桃の花が咲き、雪が残って地面に草が生える桃の節句の季節を表現していると言われていました。この3色のお菓子を食することにより自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味もあります。

