



いただきます!!



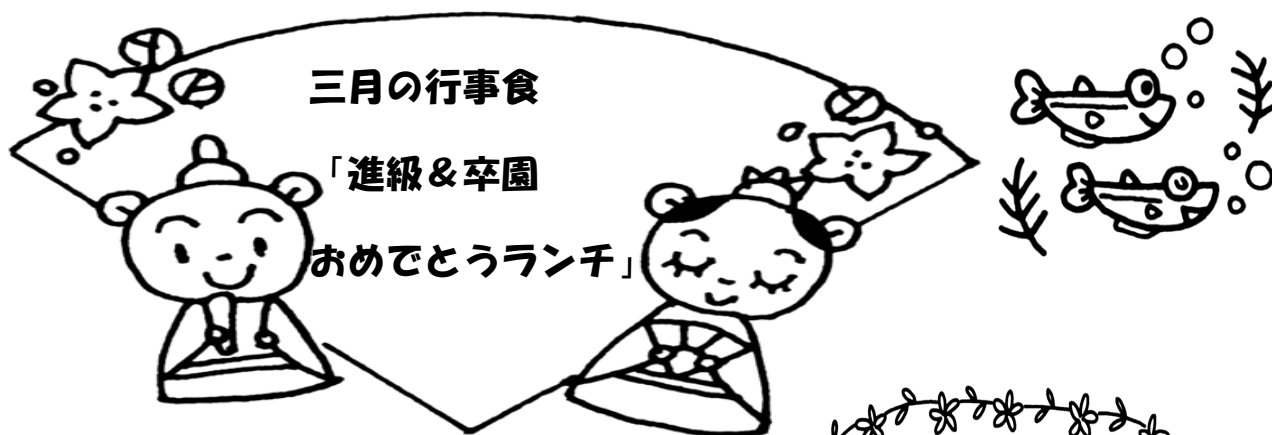
今年度もあとわずかとなり、春の気配が感じられる季節となりました。
子供達の成長した姿を見ると、一年の終わりを感じます。
これからも食を通して、子供達をサポートしていけたらいいなあと思います。

「一年間ありがとうございました。」

三月の行事食

「進級&卒園

おめでとうランチ



- * チキンカツ
- * 温野菜サラダ
- * みそ汁



食育クイズ

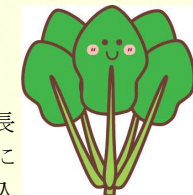
Q

青菜をゆでるときに入れると色がよくなるものは?

- ①塩 ②砂糖 ③酢

A

正解は①。青菜の緑色はクロロフィルという色素によるものですが、長時間加熱すると褐色の物質に変化してしまいます。塩を入れるとクロロフィルが溶け出しにくくなり安定するため、きれいな色が保てます。



おうちでチャレンジ

包丁の使い方

包丁を持つときは、おへその下あたりの高さになるような調理台を用意しましょう。右ききの場合は右手で包丁をしっかり握り、左手で食材を押さええます。食材を押さえる手は、指を曲げて「ネコの手」にします。ネコの手でしっかり押さえることができたら、食材を切っていきます。子どもが包丁を使うときは、使い方と同時にその危険性や安全な置き方を伝え、目を離さないようにしましょう。

