



寒さも和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。

この1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくましさ、頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。

3月は「桃の節句」です。雛人形を飾って白酒やひし餅などをお供えして、子どもたちの無病息災を祈る行事です。子どもを思う気持ちは今も昔も同じですね。

### 子どもたちに伝えたいマナー

マナーは形式ではなく真心で！

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。その真心から、食べ物を大切にする気持ちが育ちます。

#### ～この1年の食生活を振り返ってみましょう～

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか？
- ☆箸は正しく持てますか？
- ☆姿勢よく食べられますか？
- ☆嫌いな食べ物が一つでも多く食べられるようになりましたか？
- ☆食事前の手洗いは石鹸で丁寧にできていますか？



### ◆給食レシピ紹介……「ポークビーンズ」



#### <作り方>

##### ◆大豆を茹でる

- ①大豆は、軽く洗って鍋に入れ4倍の水に浸けて一晩置く。
- ②1の鍋を中火にかける。沸騰したら、蓋をとってアクをとりながら弱火で1時間茹でる。
- ③指でつまんでつぶれる程度まで柔らかく茹でる。

##### ◆ポークビーンズを作る

- ①にんじんは1.5cmサイコロ切り、たまねぎは角切り。  
じゃがいもは、2cm角切りにして水にさらし水を切っておく。
  - ②厚手の鍋に、豚肉、にんじん、たまねぎと水をひたひたに入れて火にかける。
  - ③材料に火が通ったら、茹でた大豆を茹で汁と共にに入れてじゃがいもも加えて煮る。
  - ④じゃがいもが煮えてきたら、調味料を加えて弱火で煮込む。
  - ⑤全体にほっこり煮えてきたら、味を調べて仕上げる。
- ★乾燥大豆は、1袋(250g)を茹でて残りを冷凍保存して使ってください。1袋(250g)は、茹でると600gになります。