

# 行事予定と献立 3月

2021.2.26

認定こども園みゆき 栄養士 廣川由佳

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1月		麦ごはん	とうふのまりあげ こまつなとひじきのあえもの みそしる パナナ	グレープ寒天	きなこラスク
2火		白飯	さかなのわふうマヨネーズやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのぐだくさんじる パインアップル	バナナケーキ	ピーナッツクッキー
3水	春を迎える会(お茶会)	散らし 寿司	たいのちらしずし すましじる いちご	じゃがいももち	あられ麩
4木	発育計測	白飯	たまごののやまやき すみそあえ みそしる オレンジ	カルシウムパイ	スイートポテト
5金	ぞう米炊き① 絵本貸し出し(最終日)	白飯	とりにくのはちみつしょうがやき やさいソテー ベジタブルスープ パナナ	わらびもち	コーンマヨトースト
6土		白飯	たにんどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	ジャムパン	チーズスティックパイ
7日					
8月	保健食育指導	白飯	さかなのてりやき こまつなのりあえ けんちんじる パインアップル	セサミトースト	マーラーカオ
9火	クラス写真撮影	ハッシュ・ ド・ビーフ	ハッシュ・ド・ビーフ あまずはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	スティックパイ	食パンオムレット
10水	歯科健診 14:00～ 尿検査キット持ち帰り	白飯	チーズオムレツ ケチャップいため やさいスープ パナナ	キャロットケーキ	オレンジゼリー
11木	命を考える日 避難防犯安全指導① 尿検査(未検査児)	白飯	きつかシューマイ はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ オレンジ	マカロニの あべかわ風	サブレ
12金	布団持ち帰り	麦ごはん	とりにくのみそづけやき わふうサラダ みそしる パナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	ひじきかりんとう
13土	絵本文庫最終返却日	白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき みかん	シュガーパイ	フレンチトースト
14日					
15月	移動図書館(ぞう)	白飯	さかなのさいきょうやき れんこんのごもくきんびら きのこじる パナナ	チーズ蒸しパン	マドレーヌ
16火	交通安全指導	おにぎり	おにぎり おこのみやき ゆでブロッコリー パインアップル	クラッカーピザ	きなこクッキー
17水	卒園式全体練習①	麦ごはん	さかなのチーズやき はくさいとほうれんそうのごまあえ みそしる パナナ	りんご寒天	アーモンドトースト
18木	誕生日会	ピラフ	ピラフ とりにくのからあげ マカロニサラダ はくさいのスープ	おさつケーキ	パルミエ
19金	ぞう米炊き②	白飯	はっほうさい ちゅうかあえ もずくスープ パナナ	チーズトースト	納豆チャーハン
20土	春分の日				
21日					
22月		白飯	ささみのピカタ コーンとこまつなのカレーいため ポトフ パナナ	おさつごま焼き	ピザトースト
23火	おたのしみ会		☆スペシャルメニュー☆(後日お知らせします)	野菜ジュース寒天	中華風クッキー
24水	避難防犯安全指導②	白飯	にくじゃが なつとうのなめたけあえ みそしる パインアップル	もちもちパン	小豆パイ
25木	卒園式全体練習②	白飯	れんこんハンバーグ はくさいとほうれんそうのひたし すましじる パナナ	オレンジ蒸しパン	ひじきとしらすのご飯
26金	絵本読み聞かせ 布団持ち帰り JA口座振替日	麦ごはん	ムニエル こまつなとコーンのいためもの シチュースープ オレンジ	レモンラスク	チーズケーキ
27土		白飯	とりにくとこんぶのにこみ かえりとアーモンドのごまがらめ みかん	セサミパイ	ヨーグルト アップルケーキ
28日					
29月	月刊絵本持ち帰り	白飯	ぶたにくとときのこのオイスターソースいため りゃんぼんさんすう ちゅうかスープ パインアップル	ボンデケーキ	プチプチコーンの カップケーキ
30火	卒園式(ぞう組)		後日お知らせします。	シュガートースト	ヨーグルトパン
31水	希望保育(～4/2)	おにぎり	しおやきそば かにずあえ オレンジ	ホットケーキ	おさつスティックパイ

※4月1日(木)と2日(金)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いします。(離乳食を除く)

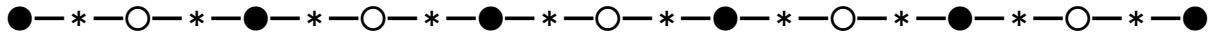
※4月3日(土)は入園式(予定)です。

ここ数日の暖かい陽気に誘われて土手のつくしも頭をのぞかし始め、いろんなところで春の準備が進んでいるようです。

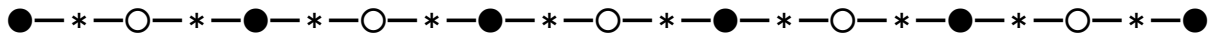
子どもたちにとっても進級や進学などそれぞれにひとつずつ大きくなる春。4月に比べて子どもたちは食べる量も増え、苦手なものでも少しずつ口にし、時間内に食べられるようになり…体も大きくなり、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。

この3月で園を卒園するぞうぐみさん。残り1ヵ月ですが、こども園みゆきの給食のいろいろな味を舌で感じ、おいしそうな匂いを鼻で感じ、料理の彩りのある盛り付けを目で感じ、料理を作っている時に聞こえてくる音を耳で感じ、食べものの舌触りや温度を触って感じ、五感をしっかり感じて、こども園みゆきの給食が家庭の味、ふるさとの味となってくれたらと思います。

この一年の成長をみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい春を迎えられるように今年度最後の月を大切に過ごしていきたいと思います。



さて、3月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(春季)」についてお話する予定です。「旬」とは自然の気候の中でのびのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節の私たちの体に適した働きをしてくれる栄養が多く含まれていることが特徴です。立春を迎えてから寒さもだんだんやわらいでおり、お店には春野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を、体内に放出してくれます。



### まとめ

一年間、子どもたちに栄養のこと、食事マナーのこと、そして食べることの大切さについて知らせてきました。よりよく食べることは、よりよく生きることに繋がります。毎日の食事をおろそかにせず、小学校に行っても、新しいクラスになっても、健康で元気な生活が送れるよう一年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。

- |                                    |    |      |      |
|------------------------------------|----|------|------|
| しつもん① まいにち、あさごはんをたべてきているかな？        | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん② はやね・はやおきができていますか？            | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん③ 「いただきます」「ごちそうさま」がきちんといえてるかな？ | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん④ よくかんでたべているかな？                | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん⑤ あまいものばかりのんでいないかな？            | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん⑥ はしやフォーク・ちゃわんをたたくもってたべているかな？  | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん⑦ しょじのときにうろうろたちあるいていないかな？      | はい | ・    | いいえ  |
| しつもん⑧ おこめのしゅんはいつかな？                | はる | ・ なつ | ・ あき |
|                                    |    | ・    | ふゆ   |



### ひなまつり



桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも言われるこの行事は、女の子の健康と末永い幸せを祈る行事です。春を迎える会をして、ひなまつりをお祝いしたいと思います。



#### ●ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。「桃色・緑・黄・白の4色」で春夏秋冬を表し、一年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

