

行事予定と献立 3月

2020.02.27

みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	いしやく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日					
2 月		白飯	ポークピカタ やさいソテー ポトフ バナナ	さつまいも蒸しパン	からかりんとう
3 火	はるむか かい ちゃかい 春を迎える会(お茶会)	散らし 寿司	ちらしずし ほうれんそうのおひたし すましじる いちご	わらびもち	あられ麩
4 水	はついく けいそく 発育計測	白飯	とりにくのみそづけやき ポテトサラダ きのことじる オレンジ	ホットケーキ	ちんすこう
5 木	じんけんしりょうかんけんがく 人権資料館見学(ぞう) うてん ばあい (雨天の場合 3/10)	麦ごはん	さかなのゆうあんやき はくさいとほうれんそうのごまあえ さつまじる バナナ	シュガートースト	ソース焼きそば
6 金	ひなんくんれん 避難訓練 えほんか だ さいしゅう 絵本貸し出し(最終)	白飯	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 オレンジ	野菜ジュース寒天	じゃこマヨトースト
7 土	ほいくさんかん こんだん 保育参観・懇談 (りす・うさぎ・くま) ほこしゃ やくいんかい 保護者役員会(13:00～)	白飯	のっぺいじる キャベツのしおこんぶづけ みかん	チーズ スティックパイ	ドリカポクッキー
8 日					
9 月	しよひ ふくろはいふ 諸費袋配布	麦ごはん	さかなのたつたあげ かみかみあえ なめこじる バナナ	オレンジ蒸しパン	チョコレートムース
10 火	こめた ぞう米炊き	カレー ピラフ	とりにくのみそやき ほうれんそうのソテー ベジタブルスープ オレンジ	セサミトースト	小豆パイ
11 水	ほうはんくんれん 防犯訓練	白飯	いなかに なつとうのなめたけあえ とうふじる パインアップル	豆乳くずもち	マドレーヌ
12 木	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	白飯	たまごののやまやき すみそあえ もずくじる バナナ	じゃがいももち	野菜入りポッキー
13 金	いどうとしよかん 移動図書館(ぞう) ふともも かえ 布団持ち帰り	白飯	さかなのヨーグルトみそやき ぎゅうごぼうのきんぴら かきたまじる オレンジ	もちもちパン	いなり寿司
14 土	えほんぶんこさいしゅうへんきゃく 絵本文庫最終返却	白飯	とんじる こまつなののりあえ みかん	カルシウムパイ	ピーナッツクッキー
15 日					
16 月		白飯	はつぼうさい さつまいものオープンやき もずくスープ オレンジ	変わりくずもち	どら焼き
17 火	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習①	親子 うどん	おやこうどん こまつなのめかぶあえ パインアップル	ボンデケーキ	しらすとひじきの ご飯
18 水	にようけんさ も かえ 尿検査キット持ち帰り	麦ごはん	まつかぜやき はくさいとほうれんそうのおひたし かぼちゃじる オレンジ	チーズトースト	たこボール
19 木	にようけんさ みけんさじ 尿検査(未検査児) こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	白飯	さかなのコーンソースかけ マッシュポテト ゆでブロッコリー やさいスープ バナナ	ヨーグルト パンケーキ	食パンオムレット
20 金	春分の日				
21 土		白飯	にくじゃが かえりのつくだに みかん	シュガーパイ	ヨーグルト アップルケーキ
22 日					
23 月		白飯	さかなのごまみそやき ひじきのにつけ けんちんじる バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	もちもちチヂミ
24 火	たの お楽しみお別れ散歩	白飯	エビフライカレー だいこんとツナのサラダ オレンジ	マカロニの あべかわ風	ヨーグルトパン
25 水	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習②	白飯	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ きのことじる バナナ	おさつごま焼き	オレンジゼリー
26 木	たんじょうびかい こめた 誕生日会・くま米炊き	ほうれん草 チャーハン	きつかシューマイ はるさめサラダ わかめスープ パインアップル	ジャムパン	チーズケーキ
27 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) げっかんえほんふともも かえ 月刊絵本・布団持ち帰り	麦ごはん	さかなのゆかりてんぷら きりぼしだいこんのにつけ はくさいのぐだくさんみそしる オレンジ	グレープ寒天	クッキー
28 土		白飯	やきどうふのふくめに こまつなのなめたけあえ バナナ	おさつケーキ	きなこラスク
29 日					
30 月	そつえんしき 卒園式		後日お知らせします	カルシウムパイ	納豆チャーハン
31 火	きぼうほいく 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	チーズ蒸しパン	中華風クッキー

※白飯を持参される方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

※4月1日(水)と2日(木)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(金)は入園式です。

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月で保育所を卒園するぞうぐみさん。残り1ヵ月ですが、御幸保育所の給食のいろんな味を舌で感じ、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、御幸保育所の給食が家庭の味、ふるさとの味となってくれたらと思います。

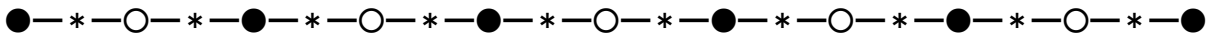
この一年の成長をみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい春を迎えられるように今年度最後の月を大切に過ごしていきたいと思います。



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。

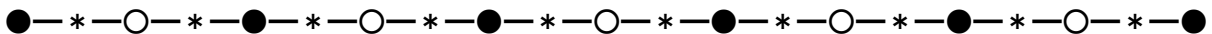
立春を迎えてから寒さもだんだんやわらいでおり、お店には春野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を、体内に放出してくれます。



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るかな？ | 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 しょく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。

