

行事予定と献立 3月

2024.2.26
認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳
山本 葉

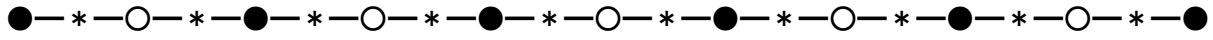
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	はるむか かい 春を迎える会 ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	たいのちらしずし いちご ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ すましじる	わらびもち	ひなあられ
2 土		ごはん	ふたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき オレンジ	シュガーパイ	マーラーカオ
3 日					
4 月	はついくけいそく 発育計測 こめた ぞう米炊き①	ごはん	がんもどき こまつなのりあえ みそしる みかん	クラッカー ジャムサンド	マスカットゼリー
5 火	ほいさんかんび こんだん 保育参観日・懇談 ぐみ (ひよこ・くま・ぞう組)	うどん	おやこうどん だいこんとささみのサラダ バナナ	もちもちパン	しらすと ひじきのごはん
6 水	しゅうごうしゃん たいしゅう 集合写真(全クラス対象)	むぎ ごはん	とりにくのみそづけやき じゃこサラダ きのこじる オレンジ	わふうポテト	マドレーヌ
7 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき バナナ ベーコンとチンゲンサイのいためもの ポトフ	りんごかんてん	アーモンド トースト
8 金	ほいさんかんび こんだん 保育参観日・懇談 ぐみ (めだか・りす・うさぎ組) にょうけんさ も かえ みけんじ 尿検査キット持ち帰り(未検児)	ごはん	たまごのやまやき すみそあえ すましじる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	おさつ スティックパイ
9 土		ごはん	たにんどん キャベツのゆかりあえ バナナ	ビスコ	ドリカポクッキー
10 日					
11 月	きずなのひ ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② にょうけんさ みけんじ 尿検査(未検児)	ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー みそしる オレンジ	とうにゅう くずもち	チーズケーキ
12 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	しょうが ふうみ ごはん	さかなのあまずづけ はくさいとあおなのひたし さつまじる バナナ	マカロニの あべかわふう	ピーチゼリー
13 水	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導 いどうしよ 移動図書(ぞう)	むぎ ごはん	ふたにくのソースに ポテトサラダ かきたまじる オレンジ	カルシウムパイ	こまつなの むしパン
14 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導③ そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習①	ごはん	しろみざかなのピカタ ケチャップいため ゆでやさい コンソメスープ バナナ	やさいジュース かんてん	しょくパン オムレット
15 金	たんじょうびかい 誕生日会 えほん き 絵本読み聞かせ(ぞう組) えほんか だ さいしゅうび 絵本貸し出し(最終日) ふともも かえ 布団持ち帰り	ちゅうか ふう ごはん	とりにくのねぎソースかけ はるさめサラダ わかめスープ みかん	チーズむしパン	レアヨーグルト ケーキ
16 土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	ジャムサンド	あずきパイ
17 日					
18 月	こめた ぞう米炊き② さいじ リミック(0.5歳児)	ごはん	とうふハンバーグ こまつなとひじきのあえもの のっぺいじる バナナ	さつまいも むしパン	じゃこマヨ トースト
19 火	おたのしみ会 せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定		☆スペシャルメニュー☆	グレーブかんてん	ココアケーキ
20 水	しゅんぶん ひ 春分の日				
21 木	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習②	ごはん	かにたま ひじきのナムル もずくスープ オレンジ	レモンラスク	おさつ カップケーキ
22 金		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ きゅうりのおかかあえ なめこじる バナナ	かわりくずもち	たこボール
23 土	そつえんしき ぐみ 卒園式(ぞう組)		*後日お知らせします*	ホットケーキ	アップルパイ
24 日					
25 月	さいじ リミック(2.3歳児)	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ ベジタブルスープ バナナ	おさつごまやき	アメリカンドック
26 火	さいじ リミック(1.4歳児)	じゃこ わかめ ごはん	やきにく じゃがいものオープンやき たまごスープ オレンジ	ヨーグルトあえ	ピーナッツ クッキー
27 水	こうざふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	まつかぜやき かみかみあえ とうふじる バナナ	オレンジかんてん	スイートポテト
28 木		むぎ ごはん	とりにくのさざれやき すのもの ぐだくさんじる オレンジ	シュガートースト	ヨーグルトパン
29 金	きぼうほいく 希望保育 げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのすぶたふう しおもみきゅうり ちゅうかふうスープ バナナ	じゃがいももち	とうにゅうの パバロア
30 土	きぼうほいく 希望保育	※	ほいくきぼう かた べんどう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	せんべい	フレンチトースト
31 日					

※3月30日(土)～4月2日(火)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(水)は入園式(予定)です。

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、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ます。

この3月で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、おいしい匂いを鼻で感じ、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、食べ物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、ふるさとの味になってくれたらと思います。

この1年の成長をみんなで喜び合いながら自信と期待を持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、新芽や芽吹き臭の香り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、体外に放出してくれます。

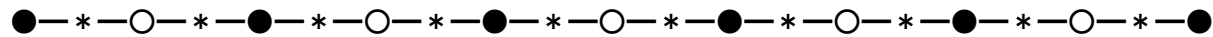


1年を振り返って

食べることは、生きるための基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

毎月子どもたちに食育を通していろいろ伝えてきましたが、毎日の給食も大切な食育の一つです。食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど基本的な生活習慣を身につけられるよう働きかけました。給食では旬の食材や地元の食材、行事にちなんだメニューを取り入れ、子どもたちが興味・関心をもって、日常の事を大切に、おいしく、たのしく、しっかり食べることができるよう努めてきました。

この一年間のご家庭での様子や成長は、いかがでしたか。子どもたちの健やかな成長を願い、今後ともご家庭との連携を図りつつ食育の推進に取り組んでいきたいと思ひます。



ひなまつり



3月3日は、ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で、桃の節句や上巳の節句ともいわれています。

ひな祭りの行事食には、春の食材を使ったちらしずしのほか、草もち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのうしお汁などがあります。行事の意味を子どもたちに伝え、楽しいひな祭りを過ごしましょう。

●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。

