

行事予定と献立 3月

2023.2.27

認定こども園みゆき 栄養士 結城 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 水	はついきけいそく 発育計測	むぎ ごはん	ブルコギ ジャがいものオープンやき たまごスープ みかん	チーズスティック パイ	マドレーヌ
2 木	はる むか かい 春を迎える会	たいの ちらしずし	たいのちらしずし ほうれんそうのごまあえ すましじる いちご	おさつごまやき	ひなあられ
3 金	えほんか だ さいしゅうび 絵本貸し出し(最終日)	ごはん	さかなのさいきょうやき れんこんのごもくきんびら きゅうりのゆかりあえ すましじる オレンジ	かわりくずもち	しょうゆやきそば
4 土	ほいくさんかんこんだん 保育参観・懇談 (ひよこ・うさぎ・ぞう組)	ごはん	ぎゅうどん だいこんとささみのサラダ バナナ	ビスコ	きなこラスク
5 日					
6 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	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 ちゅうかふうスープ バナナ	きなこいり とうにゅう むしパン	おさつ スティックパイ
7 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	にく うどん	にくうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ オレンジ	ボンデケーキ	ちゅうかふう おこわ
8 水	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	ごはん	ポークピカタ ケチャップいため ベジタブルスープ バナナ	カルシウム トースト	マーラーカオ
9 木		ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき いなかじる はくさいとほうれんそうのごまあえ みかん	マカロニの あべかわふう	ヨーグルトいり アップルケーキ
10 金	ひ きずなの日 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導① 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) ふとん も かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	だいずのおとしあげ すのもの すましじる バナナ	クラッカーピザ	マスカットゼリー
11 土	ほいくさんかんこんだん 保育参観・懇談 (めだかりす・くま組)	ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	せんべい	あずきパイ
12 日					
13 月	いどうしょよかん ぐみ 移動図書館(ぞう組) にょうけんさ みけんじ 尿検査(未検児) こめた ぞう米炊き②	ごはん	とりにくのみそづけやき スパゲティサラダ きのこじる みかん	ヨーグルトあえ	アーモンド トースト
14 火		ごはん	やきにくどん こまつなとじゃこのしおいため もずくスープ オレンジ	とうにゅう くずもち	スイートポテト
15 水	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習①	むぎ ごはん	さかなのつけやき じゃこサラダ かきたまじる バナナ	もちもちパン	しよくパン オムレット
16 木	たんじょうびかい 誕生日会	さつまいも ごはん	ささみフライのタルタルソースかけ いときりこんぶのにつけ きゅうりのおかあえ みそしる いちご	やさしいジュース かんてん	ココアケーキ
17 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	チーズオムレツ やさいソテー ビーフシチュースープ バナナ	オレンジむしパン	サブレ
18 土		ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかあえ オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	ようふうおこし
19 日					
20 月	せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	むぎ ごはん	さかなのすぶたふう こまつなののりあえ わかめスープ バナナ	じゃがいももち	グレープフルーツ ゼリー
21 火	春分の日				
22 水	おたのしみ会		*スペシャルメニュー* ※後日お知らせします。	グレープかんてん	ちゅうかふう クッキー
23 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	しろみざかなのいそべあげ すみそあえ けんちんじる バナナ	ジャムサンド	おぐらカステラ
24 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ゆでやさしい みそしる オレンジ	ホットケーキ	パルミエ
25 土	そつえんしき ぐみ 卒園式(ぞう組)		*後日お知らせします*	セサミパイ	フレンチトースト
26 日					
27 月	こうざ ふりかえび 口座振替日(JA)	ごはん	とうふハンバーグ こまつなとひじきのあえもの ぐだくさんじる バナナ	りんごかんてん	おさつ カップケーキ
28 火		ピラフ	とりにくのさざれやき チンゲンサイとコーンのいためもの ポトフ オレン	キャロットケーキ	たまごサンド
29 水	げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	たまごののやまやき ひじきのナムル なめこじる バナナ	チーズむしパン	たこボール
30 木	きぼうほいく 希望保育	おにぎり	しおやきそば かにすあえ みかん	シュガーパイ	どらやき
31 金	きぼうほいく 希望保育(～4/1)	※	ほいくきぼう かの べんとう じきん わが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ウエハース	クッキー

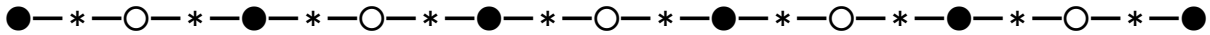
※3月31日(金)、4月1日(土)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いします。(離乳食を除く)

※4月3日(月)は入園式(予定)です。

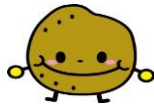
暖かい陽気に誘われて土手のつくしも頭をのぞかし始め、いろんなところで春の準備が進んでいるようです。子どもたちにとっても進級や進学などそれぞれにひとつずつ大きくなる春。4月に比べて子どもたちは食べる量も増え、苦手なものでも少しずつ口に、時間内に食べられるようになり…体も大きくなり、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。

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んな味を舌で感じ、おいしそう匂いを鼻で感じ、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。



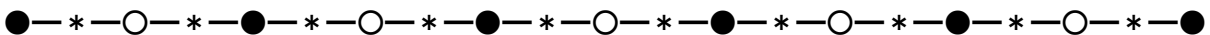
さて、3月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(春季)」についてお話する予定です。「旬」とは自然の気候の中でのびのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節の私たちの体に適した働きをしてくれる栄養が多く含まれていることが特徴です。立春を迎えてから寒さもだんだんやわらいでおり、お店には春野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を、体外に放出してくれます。



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。春を迎える会として、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。