

行事予定と献立 3月

2025.2.27

認定こども園みゆき 栄養士 坂本 和奏

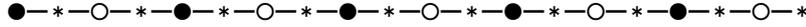
日にち	びょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		ごはん	とんじる こまつなとじゃこのしおいため パナナ	ピーナッツ クリームパン	マーラカオ
2 日					
3 月	はるむかいかい 春を迎える会	ちらし ずし	たいのちらしずし いちご だいこんときゅうりのわふうサラダ すましじる	キャロット むしパン	ひなあられ
4 火	えいご 英語あそび(4.5歳) ほいほいかんが 保育参観日(0.1.5歳) こんだんかい 懇談会	うどん	にくこうどん じゃこサラダ オレンジ	ジャムパイ	しらすと ひじこのごはん
5 水	はついくけいそく 発育計測 ぞう米抜き① しゅうごうしん クラス集合写真 9:30~	ごはん	かにたま ひじきのナムル ちゅうかふスープ パナナ	グレープかんでん	コーンマヨ トースト
6 木	ぐみんそく(さい) べんとう ぞう組遠足(6歳)(お弁当)	むぎ ごはん	ぶたにくとじゃがいものカレーに ゆでブロッコリー すましじる オレンジ	シュガートースト	ピーチゼリー
7 金	ほいほいかんが 保育参観日(2.3.4歳) こんだんかい 懇談会	ごはん	にくみそどん さつまいものオープンやき パナナ	チーズむしパン	ヨーグルト入り アップルケーキ
8 土		ごはん	おやこどん あまずはくさいのカリカリじゃこのせ オレンジ	カルシウム トースト	ようふうおこし
9 日					
10 月	きずなの日の集 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	ホワイトシチュー (びちくしよくのたいけん) わふうサラダ パナナ	おさつごまやき	ポールドーナッツ
11 火	ほけんしよくしどう 保健・食育指導	じゃこな ごはん	さかなのいそべあげ こまつなのなめたけあえ ぐだくさんじる オレンジ	こくとうむしパン	ヨーグルトムース
12 水	えいご 英語あそび えほんも き 絵本読み聞かせ11:15~(ぞう組)	むぎ ごはん	チーズハンバーグ コンソメスープ コーンとチンゲンサイのいためもの パナナ	レモンかんでん	ピーナッツ クッキー
13 木	いどうとしよかん 移動図書館(ぞう組) こうつあんぜんしどう 交通安全指導 リトミック(5歳)	ごはん	とりにくのさざれやき けんちんじる はくさいとほうれんそうのおひたし オレンジ	きなこいり とうにゅう むしパン	アーモンド トースト
14 金	たんじょうびかい 誕生会 けんげんさつしんさふ かえ みけり 検原検査(未検児) えほんか だ さいしゅうび 絵本貸し出し(最終日) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごぼうと とりにくの たきこみ ごはん	カレーコロッケ スpagティサラダ ゆでブロッコリー クリームシチュー いちご	クラッカー ジャムサンド	グレープゼリー
15 土		ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかあえ パナナ	セサミパイ	ヨーグルトパン
16 日					
17 月	けんじょうけんさ(みけんじ) 検原検査(未検児) そつしんさつしんさふ 卒園式全体練習 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	さかなのチーズやき たまごスープ みかん だいこんとささみのサラダ	だいがくいも	フレンチトースト
18 火	たの かい お楽しみ会		☆スペシャルメニュー☆	オレンジかんでん	バターケーキ
19 水	せいせきしゅうしよはいかよいて 請求書配布予定 えいご 英語あそび(4.5歳)	むぎ ごはん	さかなのすぶたふう しおのみきゅうり わかめスープ パナナ	シュガーパイ	こまつなの むしパン
20 木	はるん ひ 春分の日				
21 金	ぞう米抜き②	ごはん	ぶたにくときのこのオイスターソースいため はるさめサラダ かきたまじる オレンジ	クリームサンド	マドレーヌ
22 土	そつしんさつ(ぞう組) 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
23 日					
24 月	リトミック(1.4歳)	ごはん	にくじゃが なつとうのなめたけあえ みそしる オレンジ	じゃがいももち	とうにゅう パバロア
25 火	リトミック(2.3歳)	ゆかり ごはん	やきにく じゃがいものオープンやき もずくスープ オレンジ	もちもちパン	おからカップ ケーキ
26 水		むぎ ごはん	ポークピカタ マカロニサラダ はくさいスープ パナナ	ジャムサンド	パルミエ
27 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導③ こうざふりかえび 口産披露日(UA)	ラーメン	ちゃんぽんめん もやしのあえもの みかん	いもち チーズやき	ほうれんそう チャーハン
28 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り げつかんえほんもかえり 月刊絵本持ち帰り	ごはん	さかなのゆうあんやき すみそあえ かぼちゃじる パナナ	メロンパン トースト	ブルーベリー マフィン
29 土	きぼうほしく 希望保育	おにぎり	しおやきそば きゅうりのゆかりあえ オレンジ	セサミトースト	どらやき
30 日					
31 月	きぼうほしく べんとうじさん 希望保育(弁当持参)		ほいくほろろ かた べんとう じさん わが ※保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ビスコ	クッキー

※3月31日(月)~4月2日(水)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(木)は入園式(予定)です。

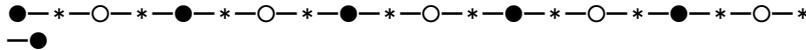
暖かい陽気に誘われて土手のつくしも頭をのぞかし始め、いろんなところで春の準備が進んでいるようです。子どもたちにとっても進級や進学などそれぞれにひとつずつ大きくなる春。4月に比べて子どもたちは食べる量も増え、苦手なものでも少しずつ口にし、時間内に食べられるようになり・・・体も大きくなり、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。

この3月で卒園するぞうぐみさん。残り1か月ですが、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っています。

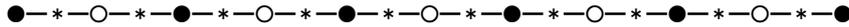


さて、3月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(春季)」についてお話する予定です。「旬」とは自然の気候の中でのびのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節の私たちの体に適した働きをしてくれる栄養が多く含まれていることが特徴です。立春を迎えてから寒さもだんだんやわらいであり、お店には春野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を、体外に放出してくれます。



1年を振り返って

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜、大根・・・園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材がもつおいしさを伝えていけたらと思います。また三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べるのができた。
 - スプーンや箸を上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べるのができた。
 - 楽しく食べるのができた。
 - 三食は決まった時間に食べるのができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤、黄、緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう。



ひなまつり



ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには、「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康で豆に働ける」という、縁起かつぎがあります。まぐりには2枚の貝がらがびったりあう様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事です。