

3月いただきますだより

2021. 2. 26
せんにしのおか

3月の食育テーマ

春の食べ物について知ろう

寒かった冬も終わりに近付き、冷たい風の中にも春の気配が感じられる頃になりました。早いもので、今年度最後の月となりました。今年一年間ありがとうございました。苦手な食べ物があった子どもたちも、苦手なものが少しずつ食べられるようになり、心も体も大きく成長した一年間となりました。くじら組さんは卒園してしましますが、小学校に入学してもせんにしの味を思い出し、いろんな食べ物を食べてさらに大きく成長してほしいと思います。卒園、進級を控え、これからの成長がますます楽しみです。

3月の食育のテーマは「春の食べ物について知ろう」です。春野菜は、みずみずしくて香りが強く、柔らかいのが特徴です。ビタミンなども豊富で、栄養もぎっしり詰まった春野菜たちをどんどん取り入れたいですね。

◎キャベツ…春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいため生でも美味しく食べられます。水溶性ビタミンであるビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいため、水を使わない加熱調理やできるだけ短時間のゆで加熱が、ビタミンC保持に効果的です。

◎たまねぎ…春の玉ねぎは辛みが少なく柔らかいので生食にすると、栄養分も効率よく摂ることができます。また、玉ねぎは血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

◎菜の花…ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、春の味としてぜひご家庭でも味わってみてくださいね。

栄養士 野島 由紀子

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	月	★ちらしずし ★やきぎかな ・なのはなのおひたし ・みかん	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・セサミパイ
2	火	・マーボーどん ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・シュガートースト
3	水	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・スキムミルク ・いちごのマドレーヌ
4	木	誕生日会 ・さくらごはん ・ハンバーグステーキ ・なのはなマカロニサラダ ・コンソメポテト ・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
5	金	・さかなのごもくあんかけ ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・おちゃ ・フルーチェ
6	土	★やきそば ・だいこんのすのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・チーズクッキー
7	日			
8	月	・とりにくのてりやき ・スパゲティサラダ ・ゆでブロッコリー ・りんご	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・もちもちぱん
9	火	・すぶた ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・バインケーキ
10	水	・さかなのチーズやき ・キャベツのおかかいため ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・ポップコーン
11	木	・さくらおこわ ・にくじゃが ・なのはなあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・ピザトースト
12	金	・おこのみやき ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マーラカオ
13	土	・とうふのふくめに ・はくさいのおひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・おちゃ ・シスコーククッキー
14	日			
15	月	・さんさいおこわ ・さばのしおやき ・たんざくサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・レモンラスク
16	火	・ぶたにくのソースに ・やさしいソテー ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンキンむしぱん	・スキムミルク ・シュガーパイ
17	水	・いかとやさしいカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チョコサンド	・スキムミルク ・ドーナツ
18	木	★とりのからあげ ★ポテトサラダ ・ゆでブロッコリー ・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マフィン
19	金	・ちゅうかどん ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもむしば	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
20	土			
21	日			
22	月	・さけのみニエル ・チンゲンサイとコーンのいためもの ・さつまいものグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
23	火	・たまごののやまやき ・はるキャベツのレモンずあえ ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしばん	・おちゃ ・フルーチェ
24	水	・はっぼうさい ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・フレンチトースト
25	木	★くじらぐみさんありがとう、みんなだいすきカツカレー ・ツナサラダ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
26	金	・さかなのみそやき ・ごまずあえ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしばん	・スキムミルク ・オレンジゼリー
27	土	・ポークビーンズ ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・チーズパイ
28	日			
29	月	・レバニラ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
30	火	・ぎゅうどん ・とさづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・カルピスポンチ
31	水	春の保育 弁当持参		

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください

3月3日は「桃の節句（ひな祭り）」です！

ひな祭りの歴史は古く、平安時代には病気や不幸な出来事を紙で作った「人形」に移し、遠くへ行ってもらうように川や海に流していました。現代のような形になったのは江戸時代と言われています。

●ひしもち・ひなあられ…健康の緑・清浄の白・魔除け赤色をしたひしもち・ひなあられを食べ子どもたちの健康を祈願します。

●ハマグリお吸い物…ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、「貝合わせ」を持たせていました。そのことから、子どもたちの幸せを願って食べるようになりました。

今年一年、子どもたちと一緒に野菜を育て、触れたり、においをかいだり、ワクワクしながらいろいろな発見が出来ました。この冬は、水菜・大根などが収穫でき、給食にたくさん登場しました。また今畑では旬を迎えるキャベツが大きく育っています。

今畑には春の収穫を目指して、玉ねぎや空豆を植えて育っています。春の収穫をお楽しみに！

☆3月の誕生日会メニュー☆

- さくらご飯
- ハンバーグ
- 菜の花のマカロニサラダ
- コンソメポテト
- イチゴ

3月の誕生日会メニューは子どもたちに人気のハンバーグと春の味覚をたくさんつけた洋食のメニューとなっています。お楽しみに♪

