3月の献立

〈目標〉感謝の心をもって食べる子ども

ひなまつり

３月３日はひなまつり。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、菱餅、桜餅などがあります。
「１年中、娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。
園でもひなまつりランチを作りますので、お楽しみに！！

「いただきます、ごちそうさま」より。

				１(金) ひなまつり誕生会 ひなまつりランチ <おやつ> お茶 手作りケーキ	２(土) 焼き肉 茄で野菜 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン
４(月) チキンカレー コーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ひとくちビスケット	５(火) たらの葱ソース おひたし えのきの味噌汁 ヨーグルト （いちごソースかけ） <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい	６(水) サンドウィッチ ヘルシーサラダ コーンスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	７(木) 味噌カツ グリーンサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（青のり）	８(金) サーモンの照り焼き おひたし 金平ごぼう じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	９(土) すき焼き風煮 青菜のごま和え 白菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ
１１(月) きのこシチュー 大根サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	１２(火) さんまの甘煮 おひたし ちくわの磯部揚げ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこ	１３(水) お楽しみランチ <おやつ> 牛乳 サラダせん	１４(木) おにぎり day 鶏挽肉の ポテトジュリアン 水菜サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳　白い風船	１５(金) かじきまぐろの 竜田揚げ おひたし まいたけの味噌汁 フルーツ <おやつ> カルピス 揚げ一番	１６(土) 豚肉のピカタ 春雨サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
１８(月) キーマカレー サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 いちごパイ	１９(火) たらの西京焼き おひたし 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア アンパンマンの お野菜せん	２０(水) 醤油ラーメン おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニドーナツ	２１(木) 春分の日 	２２(金) 魚団子の 野菜あんかけ おひたし 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 こざかなせん	２３(土) 卒園式
２５(月) ポークシチュー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせん	２６(火) サーモンの 味噌マヨ焼き おひたし さつま汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット	２７(水) とり丼 千草和え なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュ	２８(木) 豆腐 ハンバーグ 温野菜 えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 牛乳せん	２９(金) ソーセージと 野菜のソテー 豚汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	３０(土) 炒め納豆 おひたし 具だくさん汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ
４/１(月) 豚肉の煮込み おひたし 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこお野菜	★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。 （　）のマークは、卵を除去します（つなぎは、水溶き小麦粉で代替えします）。 （　）のマークは、乳製品を除去します（牛乳・ミルクココア・カルピスは麦茶で代用）します。 ※３歳以上児組・・・１日（金）は、ごはんはいりません。 ※第３木曜日の２１日が春分の日のため、おにぎり day は１４日（木）になります。				

給食だより

３月を迎え、早いもので進級が近づいてきました。さくら組さんは卒園を迎える月ですね。残り少ない日々ですが、明るく、楽しく過ごしてほしいと願っています。毎日の給食では、どのクラスの子ども達も「おいしい」と言ってくれるので、私たちも励みになりました！
まだまだ冷え込む日があるので、体調を崩さないように気を付けましょう。

食育コーナー♪

さくら組さんと一緒に乾物について学びました。今回は、昆布、高野豆腐、干し椎茸、切り干し大根を用意しました。元の姿、調理過程での変化などを実際に見たり、触ったりして食材の不思議に興味津々な子ども達でした♪最後は切り干し大根を使ったサラダを作り、給食の時に食べました☆ボウルにたくさん入っていたのに、ほとんど完食でビックリしました！
また、さくら組さんは先月から給食当番をしています☆盛り付けや、こぼさないように自分の席まで運ぶ姿を見ると、こんなに上手にできるんだなぁと思います。
就学に向けて頑張れさくら組さん！

ひまわり組 試食会

試食会へのたくさんのご参加ありがとうございました。子ども達の、普段とは違った一面をみることができたのではないでしょうか？今年度から始めた試食会ですが、お家の方に保育園の給食を知っていただく良い機会となったと思います☆

※行事の様子はＨＰにたくさん掲載しています。

感謝して食べよう

食べ物が私たちの口に入るまでには、たくさんの人が努力しています。「いただきます」「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけではなく、野菜や果物を作ってくれた農家の方、乳製品や食肉を提供するために家畜を育てている酪農・畜産農家の方、魚介類をとる漁師の方など、食に関わる様々な人に感謝する意味がこめられています。

「いただきます、ごちそうさま」より。

朝ごはんを食べましょう

元気に１日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、献立をひと口で食べられるおにぎりや、落とし卵を入れた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。

「いただきます、ごちそうさま」より。

発行日　平成３１年３月１日　明照保育園