

給食だより

3月号

令和5年3月1日
みずはしこども園



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。
お子さんは、1年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも、お子さんが楽しく食べることができるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

★今月の目標★
みんなと楽しく
食べましょう

食事の時間を 楽しく過ごしましょう



食事のリズムを作りましょう

毎日決まった時間に食事をする習慣をつけることで、食事・睡眠・遊びの生活リズムが整います。よく眠り、よく遊んで、食事をおいしく食べましょう。



楽しい食卓を心がけましょう

身近な人と笑顔で食卓を囲むことで、食事の時間が楽しみになります。苦手なものを食べられたときは、たくさんほめて、自信をつけてあげましょう。



食事を味わって食べましょう

いろいろな食材を見たり、触ったりすることで、食べようとする意欲が育ちます。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を使って、味わって食べましょう。



食の体験をしましょう

食材の栽培や収穫、食事の手伝いの体験を通して、食の体験を増やしましょう。自分でできることが増え、食べ物への興味や関心が高まり、食べるのがさらに楽しくなります。



食事が楽しくなるテーブル演出

「おいしさの約8割は視覚情報から」と言われています。お気に入りの食器やランチョンマットを使ったり、野菜や果物を飾り切りしたりすると食卓が一層楽しい雰囲気になります。



3月3日は「ひなまつり」

おひなさまに飾られる「ひしもち」は、上から「桃・白・緑」の3色です。桃色は「厄除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表しており、子どもの健康を願う気持ちが込められています。



<献立紹介>

鶏肉のマスタード焼き ~4人分~



(材料)

鶏もも肉	160g
油	適量
しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ2
粉チーズ	小さじ2

(作り方)

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき火にかけて、①をよく焼く。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加え、さらに焼く。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

3月は『氷見うどん』を取り入れています。



3月のランチメニュー

◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	水	さくふわせんべい 牛乳	ごはん 厚揚げチャンプルー かぼちゃフライ ブロッコリー	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
2	木	野菜ポーロ 牛乳	食パン カレームニエル チンゲンサイひたしトマト煮込み	マカロニのあべかわ牛乳	マカロニのあべかわ牛乳
3	金	ぶくじゃが 牛乳	散らし寿司 さんまのオレンジ煮 麩のすまし汁	三色花ゼリー お茶	三色花ゼリー お茶
4	土	毎日果実 牛乳	クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせんべい オレンジジュース	サラダせんべい オレンジジュース
6	月	エリーゼ(ミルク) 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 炊き合わせ	肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
7	火	野菜せん 牛乳	ごはん 揚げ出し豆腐 ウィンナーソーテー かおり漬	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
8	水	マンナビスケット 牛乳	ごはん 千草焼き 大豆サラダトマト かぼちゃのうま煮	Caせんべい(うま塩味) ココアミルク	Caせんべい(うま塩味) ココアミルク
9	木	こめせんべい 牛乳	食パン チキンチャップ もやししょうゆ和え 春キャベツのコンソメ煮	ポーロ 牛乳	野菜かりんとう 牛乳
10	金	ミルクせんべい 牛乳	赤飯 えびフライ 小松菜ひたし 具だくさんみそ汁 バナナ	ブルーベリークレープ 牛乳	ブルーベリークレープ 牛乳
11	土	小魚家族 牛乳	クロワッサン 棒チーズ 牛乳	カルシウムせんべい(ごま)りんごジュース	カルシウムせんべい(ごま)りんごジュース
13	月	鮎ぼうろ 牛乳	青菜ごはん 豚肉のガーリック炒め 水菜のごまだれ じゃがいものつや煮	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
14	火	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん 鮭のレモンみそ焼き いそ和え かきたま汁	星たべよ 牛乳	星たべよ 牛乳
15	水	クラッカー 牛乳	ごはん ちくわの天ぷら ブロッコリーひたし おでん	古代米せんべい きになる野菜	古代米せんべい 一粒チーズ きになる野菜
16	木	クリケット 牛乳	◇氷見うどん 豚肉の塩こうじ焼き キャベツのおかか和え トマト	ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
17	金	ソースせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き そえ野菜 高野豆腐含煮	やわらかおかき 牛乳	やわらかおかき 牛乳
18	土	卒園式			
20	月	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き コーン和え さといもの中華煮	じゃこせんべい ココアミルク	じゃこせんべい ココアミルク
22	水	まがりせんべい 牛乳	カレーライス ブロッコリーのごまだれ ミニパン缶	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
23	木	おやさいせんべい 牛乳	ごはん 魚フリッター キャベツひたし 麩の卵とじ	ふかし芋 牛乳	ふかし芋 牛乳
24	金	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん にしんの照焼き 白菜漬 トマトじゃがいものみそ汁	まあるいクラッカー 牛乳	まあるいクラッカー かみかみ昆布 牛乳
25	土	ハイハイ牛 牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	歌舞伎揚 グレープジュース	歌舞伎揚 グレープジュース
27	月	ブリッツ 牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 野菜シューマイ ほうれんそうひたし	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 グレープゼリー 牛乳
28	火	にんじんせんべい 牛乳	食パン オムレツドレッシングサラダ パンプキンポターージュ	コーンのおほしさま野菜生活	コーンのおほしさま野菜生活
29	水	たべっ子おやさい 牛乳	ゆかりごはん 焼肉 たたき胡瓜 五目みそ汁	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
30	木	枝豆せんべい 牛乳	なばなの和風スパゲティ 鮭の照り焼き ゆでキャベツトマト	ももタルト 牛乳	ももタルト 牛乳
31	金	かぼちゃポーロ 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 甘酢和え れんこんの土佐煮	カルシウム塩せんべい 豆乳飲料	カルシウム塩せんべい 豆乳飲料