

3月 キッチンだよ

平成31年 3月1日
 幼保連携型認定こども園 美郷保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かい日が増えてきました。早いもので、今年度も最後の月となりましたね。卒園、進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれきらきらと輝いているように感じます。1年間に身長や体重はどのくらい成長したでしょうか。年長さんは皆で一緒に給食やおやつを食べたときの楽しい思い出を胸に、小学校でもしっかり食べて、丈夫な身体をつくっていきましょう。



3月の南犬立

7日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	金	春のちらし寿司 鮭のごまみそ焼き キャベツの酢の物 菜の花のすまし汁	カルピス 花ゼリー ひなあられ
2	土	ラーメン 野菜の酢の物 バナナ	お茶 マフィン
3	日		
4	月	ご飯 すき焼き風煮物 かぶのおかか和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 野菜チップス チーズ
5	火	ご飯 クリームシチュー タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ	牛乳 あんこスティック春巻き
6	水	ご飯 赤魚の照り焼き カラフル野菜サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
7	木	お楽しみランチ（手作りお弁当の日） ※たまご組は給食です	牛乳 手作りパン
8	金	ご飯 ハンバーグ ジャガイものソテー ワンタンスープ	牛乳 きな粉だんご（たまご組・ひよこ組：かぼちゃのおやき）
9	土	ミートスパゲティ 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
10	日		
11	月	ご飯 筑前煮 さつま芋とちくわの天ぷら わかめのみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト
12	火	カレーライス ヒレカツ じゃこサラダ	フルーチェ おせんべい
13	水	ご飯 さわらのコーンクリームがけ ほうれん草のソテー はくさいのスープ	牛乳 インドサモサ風
14	木	野菜ラーメン 中華ハンバーグ ナムル バナナ	お茶 おにぎり
15	金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ入り蒸しケーキ
16	土	うどん 野菜の酢の物 オレンジ	お茶 マフィン
17	日		
18	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ぼたもち
19	火	菜の花チャーハン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ
20	水	ご飯 ミートグラタン キャベツのゴマ酢和え 春雨スープ	牛乳 りんご マシュマロおこし
21	木	春分の日	
22	金	赤飯 たらフライ マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 メロンパン風トースト
23	土	卒園式	
24	日		
25	月	わかめご飯 オムレツ キャベツとベーコンのソテー ポトフ	牛乳 ツナコーンマフィン
26	火	ご飯 酢豚 かぼちゃサラダ レタスの中華スープ	牛乳 手作りプリン
27	水	ご飯 松風焼き 五目おにぎり かきたま汁	牛乳 スイートポテト
28	木	カレーうどん かぼちゃコロッケ ツナサラダ バナナ	お茶 おにぎり
29	金	そばご飯 鮭のレモン焼き 菜の花の和え物 豚汁	牛乳 ココアケーキ
30	土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
31	日		

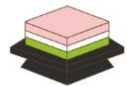
3月3日 桃の節句 'ひなまつり'



中国では厄よけの為、3月に小さな人形をつくり、それに災難を引き受けてもらうという信仰がありました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をする風習が伝わったことが、ひなまつりの始まりとされています。国や時代が違ってても、子どもの無病息災を願う気持ちは同じようです。

ひなまつりにまつわる食べ物

【ひしもち】



桃色・・・花の色や生命を表します
 白色・・・雪の色を表します
 緑色・・・新芽の色を表します
 ひし形・・・魔よけの形を表します

【ひなあられ】



春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」に、一年四季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。

【はまぐり】



はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」という願いが込められています。

1年間の食事を振り返りましょう

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？ 春は菜のはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にサンマ、さつまいも、冬ははくさいにだいこん.....園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、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。
- 食事の準備や片づ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ことができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 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！

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶(てんちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

キッチンより

一年間、給食を提供してきた私たちキッチンの職員も子どもたちの成長を感じ嬉しく思います。お友だちと楽しそうに食事をしている姿を見たり、「給食おいしかったよ」とうれしい言葉をたくさん聞いたりすることができ、幸せを感じています。子どもたちの笑顔は、これからもおいしい食事を作ろうという私たちの意欲の源です。一年間ありがとうございました。



1ヵ月の平均値は エネルギー498kcal たんぱく質18.1g 脂質13.8g 塩分1.8gです





3月

キッチンだより【離乳食】

平成31年 3月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かい日も増えてきました。早いもので今年度も最後の月となりました。子ども達はこの1年間で食べる量や種類も増え、身体も大きくなり、たくさん成長しましたね。4月からご家庭と保育園で連携しながら、食の発達を見守っていきたいと思います。



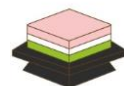
3月3日 桃の節句 'ひなまつり'



中国では厄よけの為、3月に小さな人形をつくり、それに災難を引き受けてもらうという信仰がありました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をする風習が伝わったことが、ひなまつりの始まりとされています。国や時代が違って、子どもの無病息災を願う気持ちは同じようです。

* * * * * ひなまつりにまつわる食べ物 * * * * *

【ひしもち】



桃色・・・花の色や生命を表します
白色・・・雪の色を表します
緑色・・・新芽の色を表します
ひし形・・・魔よけの形を表します

【ひなあられ】



春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」に、一年四季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。

【はまぐり】



はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」という願いが込められています。

味覚はどうやって作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人が本来好む味ですが、苦味(ピーマンなど)と酸味(酢の物など)は大人になるにつれて、経験により好むようになる味で、経験を積んでいる最中の子どもには、苦手な味になりやすいのです。それでも今は味覚が形成される重要な時期です。苦手だからと食卓に出すのをやめるのではなく、いろいろな素材と味に慣れさせてあげましょう。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶(てんちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

キッチンより

一年間、給食を提供してきた私たちキッチンの職員も子どもたちのひとつひとつの成長を嬉しく思います。子どもたちの笑顔は、これからもおいしい食事を作ろうという私たちの意欲の源です。一年間ありがとうございました。



3月の南沢立

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。

日	曜	12~18か月頃	9~11か月頃
1	金	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツの和え物 すまし汁 <ゼリー おせんべい>	軟飯 鮭のあんかけ キャベツの煮びたし すまし汁 <ヨーグルト おせんべい>
2	土	ラーメン 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	うどん 野菜の和え物 バナナ <マフィン>
4	月	ご飯 すき焼き風煮物 だいこんの和え物 みそ汁 <ふかし芋>	軟飯 すき焼き風煮物 だいこんの和え物 みそ汁 <ふかし芋>
5	火	ご飯 クリームシチュー タンドリーチキン りんごのサラダ <プレーンケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ 野菜の煮物 スープ <プレーンケーキ>
6	水	ご飯 赤魚の照り焼き カラフル野菜サラダ みそ汁 <おかず蒸しパン>	軟飯 赤魚の照り焼き さつまいもの和え物 みそ汁 <おかず蒸しパン>
7	木	ご飯 たらのパン粉焼き かぼちゃサラダ みそ汁 <手作りパン>	軟飯 たらのはちまき かぼちゃの和え物 みそ汁 <手作りパン>
8	金	ご飯 ハンバーグ じゃがいものソテー スープ <かぼちゃのおやき>	軟飯 ハンバーグ じゃがいものソテー スープ <かぼちゃのおやき>
9	土	ミートスパゲティ スープ りんご <マフィン>	あんかけうどん スープ りんご <マフィン>
11	月	ご飯 筑前煮 さつま芋とちくわの天ぷら みそ汁 <コーンマヨトースト>	軟飯 鶏肉のあんかけ 野菜の煮物 みそ汁 <ミルクトースト>
12	火	カレーライス ヒレカツ じゃこサラダ <ヨーグルト おせんべい>	軟飯 肉じゃが しらすの和え物 スープ <ヨーグルト おせんべい>
13	水	ご飯 さわらのコーンクリームがけ ほうれん草 のソテー スープ <にんじんケーキ>	軟飯 さわらのあんかけ ほうれん草の和え物 スープ <にんじんケーキ>
14	木	野菜ラーメン 肉団子 もやしの和え物 バナナ <おにぎり>	うどん やわらか肉団子 もやしの和え物 バナナ <おにぎり>
15	金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ みそ汁 <チーズ入り蒸しケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの煮びたし みそ汁 <チーズ入り蒸しケーキ>
16	土	うどん 野菜の和え物 オレンジ <マフィン>	うどん 野菜の和え物 オレンジ <マフィン>
18	月	ご飯 豚肉の野菜焼き ポテトサラダ みそ汁 <おにぎり>	軟飯 豚肉の野菜あんかけ じゃが芋の和え物 みそ汁 <やわらかおにぎり>
19	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ ブロッコリー煮 スープ <誕生日ケーキ>
20	水	ご飯 ミートグラタン キャベツの和え物 スープ <りんご おせんべい>	軟飯 ミートグラタン キャベツの煮びたし スープ <りんご おせんべい>
22	金	ご飯 たらフライ マカロニサラダ すまし汁 <メロンパン風トースト>	軟飯 たらのはちまき マカロニサラダ すまし汁 <メロンパン風トースト>
23	土	卒園式	
25	月	ご飯 オムレツ キャベツとベーコンのソテー ポトフ <ツナコーンマフィン>	軟飯 豆腐の煮物 キャベツの煮びたし スープ <ツナコーンマフィン>
26	火	ご飯 豚肉と野菜のあんかけ かぼちゃサラダ スープ <手作りプリン>	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ かぼちゃの和え物 スープ <フルーツヨーグルト>
27	水	ご飯 松風焼き にんじんとほうれん草の和え物 すまし汁 <スイートポテト>	軟飯 やわらか肉団子 にんじんとほうれん草の和え物 すまし汁 <スイートポテト>
28	木	カレーうどん 焼きかぼちゃコロケ ツナサラダ バナナ <おにぎり>	野菜うどん かぼちゃのおやき ツナサラダ バナナ <おにぎり>
29	金	ご飯 鮭の照り焼き キャベツの和え物 みそ汁 <チーズ入りケーキ>	軟飯 鮭のあんかけ キャベツの煮びたし みそ汁 <チーズ入りケーキ>
30	土	焼きそば スープ りんご <マフィン>	あんかけうどん スープ りんご <マフィン>

