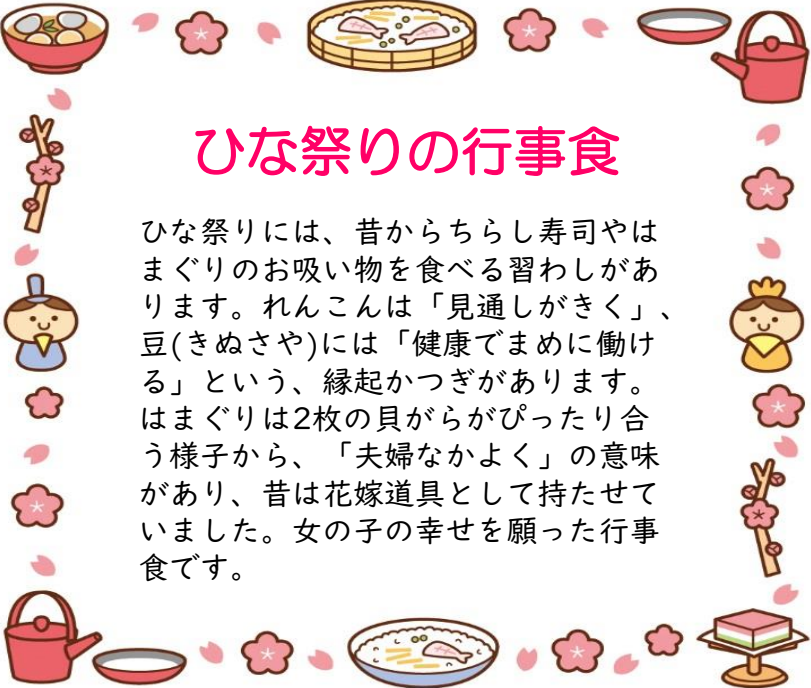




# 3月 キッチンだよ

2020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。3月はひなまつりやお別れ会、卒園式など一年の中でも行事が多いこともあり子どもたちの様子もいつにも増していきいきと感じます。また今月の献立には、年長さんに人気の給食メニューやおやつを取り入れました。皆で一緒に食事をし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、元気な身体をつくっていきましょう。

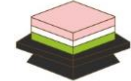


## ひな祭りの行事食

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慣があります。れんこんは「見通しがきく」、豆(きぬさや)には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。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」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食です。

## ひな祭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。

## 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……子どもたちと一緒に園で育て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。

### おうちでの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、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 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！



## 子どもが元気になる食事

- 元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単なおにぎりやチーズトーストなどで食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

## 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。子どもたちの笑顔が、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月の南犬立

18日はお弁当の日

日曜	メニュー	おやつ
1 日		
2 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ポンデケーキ
3 火	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
4 水	ご飯 豚肉のケチャップ炒め フロッコリーとコーンのマヨ和え 大根のスープ	牛乳 フライドポテト
5 木	ご飯 クリームシチュー ミートローフ スパゲティのさっぱりサラダ	牛乳 ココアクッキー ビスコ
6 金	ご飯 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ わかめのみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト
7 土	ラーメン 野菜の酢の物 パナナ	お茶 マフィン
8 日		
9 月	ご飯 鶏むね肉の甘酢がらめ 春雨のツナマヨサラダ しらすのスープ	牛乳 きな粉マカロニ
10 火	カレーライス ヒレカツ ひじきサラダ	牛乳 りんご マシュマロおこし
11 水	ご飯 肉豆腐 きゅうりのゆかり和え 白菜のみそ汁	牛乳 五平もち
12 木	ご飯 ミートグラタン コールスロー かぶのスープ	牛乳 手作りプリン
13 金	ご飯 かわいいの野菜あんかけ フロッコリーのごま酢和え さと芋のみそ汁	牛乳 ココア蒸しケーキ
14 土	うどん 野菜の酢の物 りんご	お茶 マフィン
15 日		
16 月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 大根のみそ汁	牛乳 レーズンサンド
17 火	エビピラフ 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ
18 水	お楽しみランチ（手作りお弁当の日）※たまごぐみは給食です	牛乳 手作りピザ
19 木	お赤飯 たらフライ ポテトサラダ ミニトマトとフロッコリー けんちん汁	フルーチェ おせんべい
20 金	春分の日	
21 土	卒園式	
22 日		
23 月	ご飯 かき揚げ 納豆和え なすのにゅうめん汁	牛乳 ぼたもち
24 火	野菜ラーメン 中華風ローストチキン ナムル パナナ	お茶 おにぎり
25 水	ご飯 あかうおの竜田揚げ キャベツとベーコンのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 マーマレードケーキ
26 木	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ミルクくずもち
27 金	ご飯 すき焼き風煮物 かぶの梅和え キャベツのみそ汁	牛乳 インドサモサ風
28 土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
29 日		
30 月	ご飯 鶏肉のケチャップがらめ フロッコリーのさっぱりサラダ 豆乳スープ	牛乳 野菜チップス
31 火	そばろごはん 鮭のレモン焼き 菜の花の和え物 豚汁	牛乳 メロンパン風トースト

1カ月の平均値は エネルギー512kcal たんぱく質18.7g 脂質14.2g 塩分1.7gです



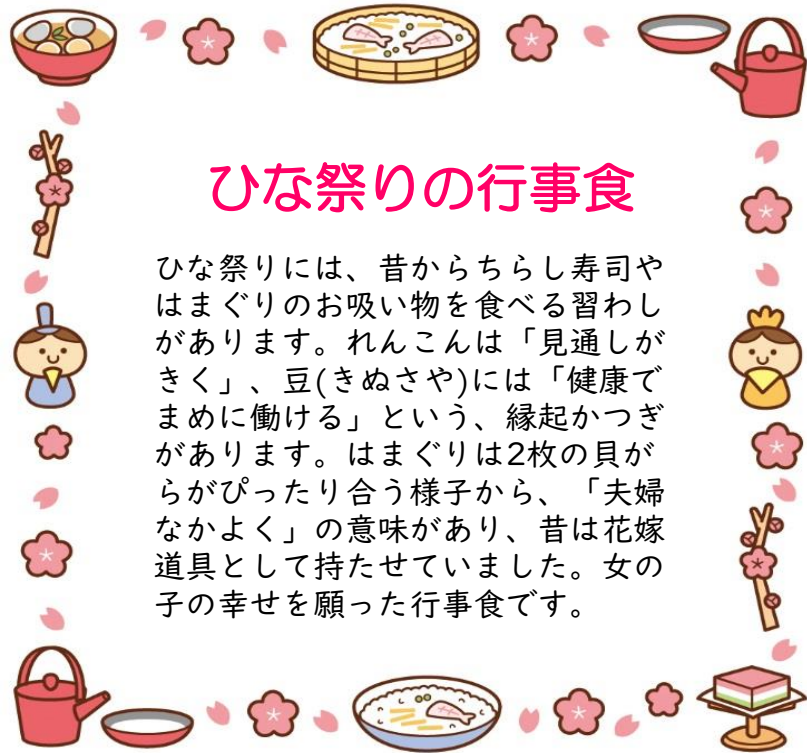


3月

キッチンだよ!【離乳食】

2020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。食事記録表の記入のご協力もありがとうございました。4月からも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きたいと思います。

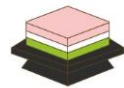


### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。れんこんは「見通しがきく」、豆(きぬさや)には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。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」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食です。

### ひな祭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】



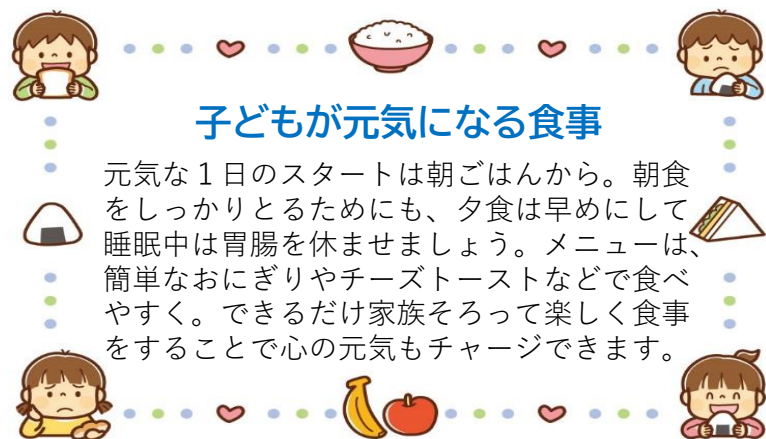
春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」に、一年四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

### 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共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。

お困りのことがありましたら、ぜひキッチンにご相談ください。



### 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単なおにぎりやチーズトーストなどで食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

### 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月の南犬立

※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	7、8か月頃
2月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ みそ汁 <プレーンケーキ>	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ みそ汁 <プレーンケーキ>	お粥 鶏ささ身煮 きゅうりと 人参煮 みそ汁
3火	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 鮭の塩焼き キャベツの和え物 すまし汁 <ヨーグルト おせんべい>	お粥 鮭のあんかけ きゃべ つと人参煮 すまし汁
4水	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーとコー ンのマヨ和え スープ <ふかしじゃが芋>	軟飯 豚肉と野菜煮 ブロッコリーとコー ンと和え スープ <ふかしじゃが芋>	お粥 鶏ささ身煮 ブロッコ リーと大根煮 スープ
5木	ご飯 クリームシチュー ミートローフ スパゲ ティサラダ <バナナ クッキー>	軟飯 やわらか肉団子 スパゲティサラ ダ スープ <バナナ おせんべい>	お粥 豆腐煮 じゃが芋と人 参煮 スープ
6金	ご飯 筑前煮 ちくわの磯部揚げ みそ汁 <コーンマヨトースト>	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの和 え物 みそ汁 <ミルクトースト>	お粥 鶏ささ身煮 かぼちゃ と玉ねぎ煮 みそ汁
7土	ラーメン 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	うどん 野菜の煮びたし バナナ <マフィン>	野菜うどん バナナ
9月	ご飯 鶏むね肉のたれがらめ ツナマヨサラダ スープ <みたらしまカロニ>	軟飯 鶏むね肉の煮物 きゅうりのサラ ダ スープ <みたらしまカロニ>	お粥 鶏ささ身煮 きゅうりと 人参煮 スープ
10火	カレーライス ヒレカツ ひじきサラダ <りんご おせんべい>	軟飯 肉じゃが キャベツの和え物 すまし汁 <りんご おせんべい>	お粥 鶏ささ身煮 じゃが芋 とキャベツ煮 すまし汁
11水	ご飯 肉豆腐 きゅうりの和え物 みそ汁 <五平もち>	軟飯 肉豆腐 きゅうりの和え物 みそ汁 <やわらかおにぎり>	お粥 豆腐と野菜煮 きゅう りの煮物 みそ汁
12木	ご飯 ミートグラタン コールスロー スープ <手作りプリン>	軟飯 ミートグラタン キャベツのサラダ スープ <フルーツヨーグルト>	お粥 豆腐煮 じゃが芋と キャベツ煮 スープ
13金	ご飯 きれいの野菜あんかけ ブロッコリーの和 え物 みそ汁 <さつま芋ケーキ>	軟飯 きれいの野菜あんかけ ブロッコ リー煮 みそ汁 <さつま芋ケーキ>	お粥 きれい煮 ブロッコ リーと人参煮 みそ汁
14土	うどん 野菜の和え物 りんご <マフィン>	うどん 野菜の煮びたし りんご <マフィン>	野菜うどん りんご
16月	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ みそ汁 <プレーンケーキ>	軟飯 豚肉と野菜の煮物 マカロニサラ ダ みそ汁 <プレーンケーキ>	お粥 豆腐煮 きゅうりと人 参煮 みそ汁
17火	ご飯 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ スープ <誕生日ケーキ>	お粥 鶏ささ身煮 ブロッコ リーとさつま芋煮 スープ
18水	ご飯 きれいの煮付け かぼちゃと人参煮 すまし汁 <手作りピザ>	軟飯 きれいの煮付け かぼちゃと人參 煮 すまし汁 <手作りパン>	お粥 きれい煮 かぼちゃと 人参煮 すまし汁
19木	ご飯 たらフライ ポテトサラダ ミニトマトとブ ロッコリー すまし汁 <ヨーグルト おせんべい>	軟飯 たらのおんかけ じゃが芋和え すまし汁 <ヨーグルト おせんべい>	お粥 豆腐煮 じゃが芋とブ ロッコリー煮 すまし汁
21土	卒園式		
23月	ご飯 かき揚げ 納豆和え にゅうめん汁 <かぼちゃケーキ>	軟飯 納豆和え 野菜の煮物 にゅうめん汁 <かぼちゃケーキ>	お粥 納豆和え さつま芋と 玉ねぎ煮 にゅうめん汁
24火	野菜ラーメン 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 バナナ <おにぎり>	野菜うどん 鶏肉のあんかけ もやしの 煮びたし バナナ <やわらかおにぎり>	うどん 鶏ささ身煮 人參と 玉ねぎ煮 バナナ
25水	ご飯 あかうおの竜田揚げ キャベツとベーコン のソテー みそ汁 <マーマレードケーキ>	軟飯 あかうおの煮付け キャベツのソ テー みそ汁 <プレーンケーキ>	お粥 あかうお煮 キャベツ と人参煮 みそ汁
26木	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根の煮物 みそ汁 <ミルクくずもち>	軟飯 鶏肉のあんかけ 大根の煮物 みそ汁 <ミルクくずもち>	お粥 鶏ささ身煮 大根と玉 ねぎ煮 みそ汁
27金	ご飯 すき焼き風煮物 小松菜の和え物 みそ汁 <人参ケーキ>	軟飯 すき焼き風煮物 小松菜の煮びた し みそ汁 <人参ケーキ>	お粥 豆腐煮 小松菜と人 参煮 みそ汁
28土	やわらか焼きそば 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>	野菜うどん りんご
30月	ご飯 鶏肉のケチャップがらめ ブロッコリーサラ ダ スープ <ふかし芋>	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーの和え 物 スープ <ふかし芋>	お粥 鶏ささ身煮 ブロッコ リーと玉ねぎ煮 スープ
31火	ご飯 鮭の照り焼き キャベツの和え物 みそ汁 <メロンパン風トースト>	軟飯 鮭のあんかけ キャベツの煮びた し みそ汁 <ミルクトースト>	お粥 鮭のあんかけ キャベ ツときゅうり煮 みそ汁