

# きゅうしよくだより3月号

花輪さくら保育園

今年も残すところわずかとなりました。年長さんは保育園で過ごす時間もあと少し、これまで保育園のお兄さん、お姉さんとして頑張ってくれた年長さんにあがとうの気持ちを込めてお別れ会を開きます。子ども達の好きなメニューをたくさん用意していますのでどうぞお楽しみに！

## 食生活をチェックしてみましょう

- ①食事の前に手を洗うことができた
- ②食事の準備や片付けを手伝うことができた
- ③『いただきます』『ごちそうさま』を言えた
- ④姿勢を正しく食えることができた
- ⑤スプーンやはしを上手に使うことができた
- ⑥よく噛んで、味わって食えることができた
- ⑦楽しく食えることができた
- ⑧三食は決まった時間に食えることができた
- ⑨朝食を欠かさず食べた
- ⑩毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた



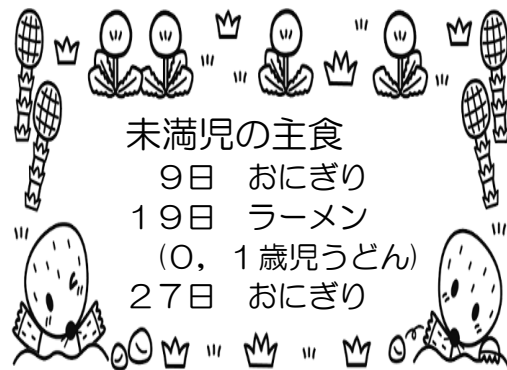
※7つ以上チェックできるように頑張りましょう！！

## お て つ だ い

幼児期後半頃から、買い物や食事作り、後片付けをすることで食事への興味や関心が高まり家族の絆が深まることは調査などで分かっています。お子さんに是非お手伝いの機会を(^-^)

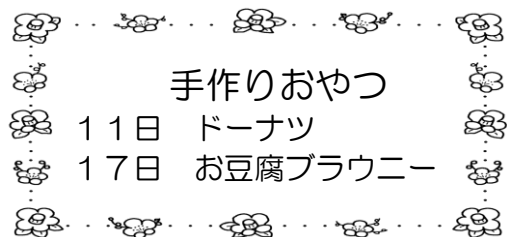
### お手伝いのメリット

- 食への関心を持つきっかけとなる
- 親子のコミュニケーション
- 責任感がもてるようになる
- お手伝いを習慣化することで食の自立が早くなる
- 料理を通じて五感を育てる



### 未満児の主食

- 9日 おにぎり
- 19日 ラーメン
- (0, 1歳児うどん)
- 27日 おにぎり



### 手作りおやつ

- 11日 ドーナツ
- 17日 お豆腐ブラウニー



# 行事と献立

日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		おでん キャベツのツナ和え じゃが芋のみそ汁	ジュア お菓子	オレンジ
3	火		ちらし寿司 鶏の照り焼き 温野菜 豆腐のすまし汁 りんご	お茶 ケーキ	牛乳
4	水		赤魚のみりん焼き 肉野菜炒め チンゲン菜スープ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	木		ポークチャップ 納豆和え 里芋汁	ココア お菓子	バナナ
6	金		お別れ会メニュー	パフェ	牛乳
7	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月		タンドリーチキン 中華風春雨 五目汁	お茶 お菓子	牛乳
10	火		大豆とウインナーのかき揚げ かぼちゃのそぼろあん キャベツとワカメのみそ汁	ヨーグルト	バナナ
11	水		さばの西京焼き 豚肉と根菜の煮物 にとたま汁 オレンジ	お茶 手作りおやつ	牛乳
12	木		ハンバーグ～ケチャップソース～ ほうれん草のごま和え ホワイトシチュー	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	金		肉豆腐 マセドアンサラダ もやしのみそ汁	ミロ お菓子	オレンジ
14	土		具だくさん汁 三色なめ苺和え ふりかけ	ジュア お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	果汁 お菓子	牛乳
17	火		ほっけの照り焼き 切干大根煮 玉葱と板ふのみそ汁 オレンジ	お茶 手作りおやつ	ヨーグルト
18	水		和風コロッケ 白菜の中華炒め 豆腐となめこのみそ汁	スキムミルク お菓子	バナナ
19	木		厚焼き玉子 ブロッコリーのかつお和え 具だくさん汁	お茶 お菓子	牛乳
20	金				
21	土		韓国風肉ごぼう パンプキンサラダ 大根と生揚げのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月		つくねのお好み焼き風 大豆とひじきの炒め煮 かぶと青梗菜のみそ汁 バナナ	ヨーグルト	お茶 お菓子
24	火		さばのみそ煮 ビーフンソテー 田舎汁	お茶 お菓子	牛乳
25	水		フライドチキン もやしのごま和え 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
26	木		ポテトグラタン 筑前煮 大根ととろろのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
27	金		焼肉風 マカロニサラダ なめこのみそ汁	ジュア お菓子	バナナ
28	土		チャプチェ 大根の煮物 玉子ともやしのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	日				
30	月		ハムカツ コーンサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 お菓子	ヨーグルト
31	火		赤魚の醤油煮 生揚げと野菜のみそ炒め かぶのみそ汁	牛乳 お菓子	オレンジ