

きゅうしょくだより3月号

花輪さくら保育園

あっという間に今年度も残すところ一か月となりました。子どもたちは一年で心身ともに大きく成長できたのではないかと思います。毎日の食事を通して成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。

保育園の給食でも、苦手な食べ物も一口でも食べてみようとしている姿が見られます。



行事と献立



| 日 | 曜 | 行事 | 昼食 | 3時 | 10時未満児 |
|----|---|----|---|---------------|-----------|
| 1 | 土 | | 韓国風肉ごぼう 青のりポテト 玉葱と豆腐のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | | ちらし寿司 エビフライ 温野菜 春雨のすまし汁 いちご | お茶 ケーキ | 果汁 |
| 4 | 火 | | スパニッシュオムレツ 鶏と大根の煮物 手作りふりかけ 高野とえのきのみそ汁 ごはん | ココア お菓子 | お茶 お菓子 |
| 5 | 水 | | 赤魚の照り焼き もやし炒め 白菜と玉葱のみそ汁 いやかん ごはん | 牛乳 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 6 | 木 | | お別れ会メニュー | フルーツヨーグルト | 果汁 |
| 7 | 金 | | つくねのお好み焼き風 なめ茸和え 豆腐と麩のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 8 | 土 | | ポークチャップ さつまいものバター醤油煮 キャベツと油揚げのみそ汁 ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | | ささみフライ セパレートサラダ 大根となめこのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 11 | 火 | | さばのごまみそ焼き ビーフソテー かぼちゃのみそ汁 オレンジ ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 12 | 水 | | ひき肉カレー コールスローサラダ バナナ ごはん | ヤクルト お菓子 | 果汁 |
| 13 | 木 | | 鶏の香味焼き ブロッコリーとかぶの和え物 具だくさん汁 ごはん | スキムミルク お菓子 | お茶 お菓子 |
| 14 | 金 | | ポテトグラタン ひじきの炒め煮 玉子と青菜のみそ汁 ごはん | 牛乳 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 15 | 土 | | にゅうめん チンゲン菜の和え物 フルーツ缶 ふりかけ ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | | ひじきハンバーグ ミモザサラダ キャベツとキノコのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 18 | 火 | | 鮭のみりん焼き 白菜の五目炒め 豚汁 フルーツ缶 ごはん | シリア お菓子 | お茶 お菓子 |
| 19 | 水 | | 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ ABCスープ いやかん ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 20 | 木 | | 春分の日 | | |
| 21 | 金 | | 親子煮 ブロッコリーの青じそ和え かぶとなめこのみそ汁 オレンジ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 22 | 土 | | 具だくさん汁 大学かぼちゃ ふりかけ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 23 | 日 | | | | |
| 24 | 月 | | 酢鶏 キャベツの和え物 大根ともやしのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 25 | 火 | | ポークカレー 白菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト ごはん | 果汁 お菓子 | ヤクルト |
| 26 | 水 | | ほっけの蒲焼き 肉野菜炒め 玉子と人参のみそ汁 いやかん ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 27 | 木 | | ウインナーと玉葱のかき揚げ 筑前煮 里芋とにらのみそ汁 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 28 | 金 | | ビビンバ丼風 三色温野菜 玉葱とふりののみそ汁 オレンジ ごはん | ミロ お菓子 | お茶 お菓子 |
| 29 | 土 | | 具だくさん汁 かぶサラダ ふりかけ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 30 | 日 | | | | |
| 31 | 月 | | ツナコロケ 納豆和え えのきと生揚げのみそ汁 ごはん | ヤクルト お菓子 | お茶 お菓子 |

冬に多い食中毒(ノロウイルス)にご注意を!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発症していますが、特に低温乾燥を好む冬季に流行します。ノロウイルスは、手指、食品などを介して口などに入ることによって感染します。嘔吐や下痢、腹痛などを起こし、子どもが感染すると重症化することもあります。

<食中毒のポイント>

1. 食事の前やトイレの後などは、しっかりと手洗いをする
2. 下痢や嘔吐の症状があるときは食品を取り扱わない
3. 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する
4. 調理器具は、使用後に洗浄・殺菌する

☆ 食事のマナーを身につけよう ☆

<0~1歳児>

・大人の姿を見て真似ることが基本です。大人が『おいしい』と声に出して食べることが最も効果的です。小さいときから伝えていきましょう。

<2歳児>

・自我が出てくる頃です。大人の言葉かけはもちろんですが、子どもに食事への関心を持ってもらうことが大切です。食事の様子を見守り、その上で大切なマナーも伝えていきましょう。まずは、お茶碗を支えたり持ったり出来るように言葉をかけましょう。

<3~4歳児>

・自分で出来るが増えてきます。食事のマナーを身につけるにはとてもよい時期です。「箸の持ち方」や「座って食べる」、「落ち着いて食べる」など意識していきましょう。

<5歳児>

・この時期になると、基本的な生活習慣が完成してきます。あいさつや姿勢・食べ方などマナーを再確認しましょう。

未満児の主食

- 7日 おにぎり
- 13日 ラーメン(0歳児うどん)
- 24日 おにぎり

手作りおやつ

- 5日 ブルーベリーカップケーキ
- 14日 マーブルクッキー