

きゅうしよくだより3月号

花輪さくら保育園

今年度も残り1か月となりました。この1年間で、子どもたちは心も体も大きく成長し、給食を食べる量が増えたり、苦手な食べ物に挑戦したりする姿を見せてくれています。給食を通して、子どもたちの成長を感じられることをうれしく思います。年長さんにとっては、みんなで食べる残りわずかな給食の時間なので楽しく過ごしてもらいたいと思います。

食育の取り組み

給食は、子どもたちが食に興味を持ち、五感を使って食べる力を育む大切な機会です。視覚や嗅覚、触覚など、様々な感覚を通して食への興味が生まれます。また、料理と一緒に挑戦したり、準備や片付けをすることで、食事がもっと楽しくなります。



楽しく食べるためのポイント

- ・**味覚体験**……甘味やうま味だけでなく、酸味や苦味も体験することで、好きな味を広げることが出来ます。
- ・**食への興味**…食材に触れることから始め、洗う、ちぎる、混ぜるなど、成長に合わせて料理に関わる機会を増やしましょう。
- ・**共食の機会**…家族や友だちと一緒に食事をするので、共食の楽しさを感じ、食欲が増すこともあります。
- ・**生活リズム**…『おなかがすいた!』で食べる生活リズムを確立し、早寝早起き、たくさん遊ぶことで、規則正しい食生活に繋がります。

いちごの面白い秘密



1. いちごは野菜の仲間

多くの人が果物だと思っていますが、農林水産省の基準におけるいちごは野菜に分類されます。原則として、地面に生える植物は野菜、木になる植物は果物に分類されますが、いちごのように一般的には果物と認識される野菜については「果実的野菜」というカテゴリに入ります。

2. 赤い部分は果実ではない

私たちが食べている赤い部分は、実は「花托(かたく)」という花の台座が膨らんだものです。本当の果実は、いちごの表面にある小さなつぶつぶ一つひとつで、その中につぶつぶの種が入っています。

3. 甘いのは先端部分

いちごは先端から熟していくため、ヘタに近い部分よりも先端の方が甘みが強いです。ヘタの方から食べ始めると、最後に一番甘い部分が残るので、よりおいしく感じられます。

未満児の主食

- 10日 おにぎり
- 19日 ラーメン (0歳児 うどん)
- 30日 おにぎり

手作りおやつ

- 4日 プレーンクッキー
- 13日 マーブル蒸しパン



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		松風焼き 野菜の炒め物 大根と油揚げのみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	火		ちらし寿司 エビフライ 三種盛り 春雨のすまし汁 いちご	お茶 ケーキ	カルピス
4	水		さばの醤油煮 胸肉の青じそドレ和え 玉葱としめじのみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
5	木		豚肉のみそ炒め マセドアンサラダ えのきと生揚げのみそ汁 いよかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	金		お別れ会メニュー	お茶 フルーツサンド	果汁
7	土		八宝菜 れんこんサラダ かぶとなめこのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月		千草焼き おでん風 焼きのりの佃煮 里芋とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	火		チンジャオロースー ブロッコリーサラダ 白菜と椎茸のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
11	水		ポークカレー チーズ入りコルスロー フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	牛乳
12	木		ハムカツ 切干大根煮 豆腐のみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
13	金		赤魚のごまみそ焼き 豚もやしソテー かぼちゃのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
14	土		具だくさん汁 さつま芋の天ぷら ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		ピザハンバーグ 中華風春雨 大根と生揚げのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
17	火		ポテトコロッケ 五目炒め もやしと油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	水		鮭のみりん焼き ひじきの煮物 豚汁 いよかん ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
19	木		鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのごま和え 具だくさん汁 ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
20	金		春分の日		
21	土		にゅうめん 三色和え フルーツ缶 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月		酢鶏 ミモザサラダ 白菜と麩のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
24	火		ささみフライ キャベツの炒め物 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	水		ひき肉カレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	ヤクルト
26	木		さばのソース焼き ビーフソテー 玉子とかぶのみそ汁 いよかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
27	金		スパニッシュオムレツ 鶏と大根の煮物 納豆 ふのりのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
28	土		ビビンバ丼風 かぼちゃの煮物 キャベツとエノキのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	日				
30	月		ポークチャップ スパゲティサラダ 五目汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
31	火		赤魚の磯辺揚げ 鶏じゃが 生揚げと青菜のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子