

3月 献立表

令和5年3月

まゆみの里保育園

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 15時おやつ (15:00 Snack), 3色分類 (3-color classification: 体をつくる, カや体温のもとになる, 体の調子を整える), 調味料他 (Seasonings/Other). Rows include meals like 鶏肉とはくさいのうどん, ごはん さばの味噌煮, ちらし寿司, etc.

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 15時おやつ (15:00 Snack), 3色分類 (3-color classification: 体をつくる, カや体温のもとになる, 体の調子を整える), 調味料他 (Seasonings/Other). Rows include meals like ごはん さばのカレムニエル, ごはん さばの味噌煮, ごはん 焼きメンチカツ, etc.

家庭保育協力依頼日

※0,1歳児のクラスの子ども様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も終わりに近づいて来ましたが、一年を振り返り、苦手だった野菜も食べられるようになったのではないのでしょうか。残りの日々を大切に、お友達や先生と一緒に楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。



3月3日はひな祭り



3月3日はひな祭りです。桃の花が咲くころに行われるので『桃の節句』とも呼ばれています。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。雛人形を飾り、ひなあられやちらし寿司などを食べてお祝いします。

ちらし寿司 (Chirashi Sushi) section with text: 見た目が華やかで、縁起の良い食材をたくさん使用していることからひな祭りで食べられるようになり... 豆には「まめに働けるように」という願いが込められています。

ひしもち (Hishimochi) section with text: ひし形の3色のお餅を積み重ねたもので、緑は「健やかな成長」、白は「清浄」、赤は「魔除け」の意味が込められています。この3色は、「雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景を表しています。

はまぐりのお吸い物 (Hamaguri Oshioji) section with text: はまぐりの二枚貝は、対の貝殻がぴったり合うことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。

ひなあられ (Hinamaru) section with text: 桃、緑、黄、白の4色は四季を表し、「一年の四季を通じて健康に過ごせますように」という願いが込められています。

菜の花を食べよう (Eat the Flower) section with text: 菜の花は春に出回る食材のひとつです。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防にも効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子供たちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花がかわいい菜の花を目で楽しみ、春の味として味わってみましょう。

小児期からの健康づくりのために (For healthy growth from childhood) section with text: 乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子供でも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎をつくるように心がけましょう。