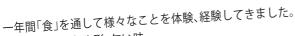


楽しく食事しよう!!



- ・食材の名前、色や形、匂い味。
- ・地元の食材や料理
- ・昔から食べられてきた伝承料理
- ・食器の持ち方と食事のマナー
- ・畑での活動を通した野菜の育ち方



「何が入っているかな?」「どんな匂いがするかな?」「どんな味かな?」 毎日の食事は発見がいっぱいです。

皆で一緒に食事をすることで、心が通じ合い、

安心できる楽しい時間になりました。

楽しい食事は、心と体の栄養になり、社会性も育まれます。 で家庭でも一緒に食卓を囲み、楽しく食事ができたら良いですね。

※3月は皆からのリクエストメニューを取り入れています。



緒に食べる

子供に安心感を与えます

無理に食べさせない

「早く食べなさい」などの言葉は、食欲を減退させます。

共感する

「おいしいね」と共感することで、食事の時間が楽しくなります。

~ リクエスト募集 ~

今年度、毎月2~3品ほどレシピ化し発行しました。

たくさんの感想をいただき、とても嬉しく思っています。

でも、まだまだレシピ化されていない料理がたくさんあります。

そこで、レシピがお知りになりたい料理を募集します。

給食室の横に用紙とポストを設置します。

是非ご応募ください。締切りは3月9日(木)まで。

※同じメニューでも、季節によって食材等若干異なる場合がありま す。ご了承ください。すでにあるレシピは再発行します。

金曜日 火曜日 水曜日 月曜日 木曜日 土曜日

- ★印は手作りおやつの日です。
- ♥印はリクエストメニューです。

スプーンをお持ちください。

- ※旬の果物を调に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は、3歳以上児のお子さんも、
- ※年齢や行事等により、食材やメニューが、
- 一部変更する場合があります。ご了承ください。

7

1 カレーの日

納豆チャーハン♥

ブロッコリーの酢の物♥

大根としいたけのみそ汁

- しんよこえカレー♥
- 春キャベツと わかめの酢の物
- ・りんご

8

- 2
- さつま芋のコロッケ♥
- ・スナップエンドウと 人参のおかか和え

・春キャベツのシチュー♥

切干し大根のおひたし

★ピザパイ(3歳以上児)♥

- 白菜のみそ汁
- 3 ひなまつり
- ・三色押し寿司♥ ・ブロッコリーのサラダ
- ・うしお汁

10

・いちご

★うぐいす餅

4

11

保育は お休みします

お弁当

(おかずを忘れずに 持参ください)

- ・エビフライ♥
- ・豆腐マヨネーズのサラダ
- 焼きさつま芋
- 数のみそ汁

- ★ピザパイ(3歳未満児)♥
- 13
- 鯖の塩焼き
- ・青菜とえのきの和え物
- ・豆腐のすまし汁
- 14

三色ナムル

じゃが芋と

- ・粉ふきいも
- ・玉ねぎと人参のみそ汁
- ポークチャップ♥ 蓮根のきんぴら♥

玉ねぎのみそ汁

茹でブロッコリー

・蓮根入りしゅうまい♥

- 鮭とわかめのごはん♥

さつま芋の豆乳みそ汁♥

- 16

 - · 01. 419

青菜と

・デコポン

- ・ブロッコリーと 人参のごま和え
- 花麩のすまし汁♥

17

- ・厚揚げの煮物
- ・春キャベツと へしこのパスタ♥

- ・昆布の佃煮

おにぎり弁当の日

- 18

25

お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)

- ・サモサ風春巻き♥
- ・春キャベツと りんごのサラダ 豆腐のみそ汁
- ★ぼたもち(3歳未満児)♥
- 27
- 麻婆豆腐♥
- ・青菜と蓮根の和え物♥
- ・いちご

- 21
- 春分の日

鮭のきのこあんかけ♥

茹でブロッコリー

・春雨のスープ

- ・ビビンバ♥ ・わかめスープ

22

29

・デコポン

五目炊き込みごはん♥

・青菜の白和え♥

なめこのみそ汁

- - 23
 - 鮭グラタン♥

 - 茹でスナップえんどう♥ ・野菜スープ

★ぼたもち(3歳以上児)♥

- 30
- 鰆のみそ煮 ・さつま芋のてんぷら♥
- 茹でスナップえんどう♥
- 麩と玉ねぎのすまし汁

- お別れ会
- ・ 鶏肉の塩麹 唐揚げ 茹でブロッコリー
- 焼きじゃが♥ にゅうめん汁♥
- ★フルーツ寒天♥

31

保育は

卒園式

お休みします