

3月

きゅうしやく だより



令和5年3月1日発行



目標

楽しく食事しよう!!



一年間「食」を通して様々なことを体験、経験してきました。

- ・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
- ・畑での活動を通じた野菜の育ち方



「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。
皆と一緒に食事をする事で、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。
ご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。



～ 楽しく食べるには ～

- 一緒に食べる
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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★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。 ※旬の果物を週に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、スプーンをお持ちください。 ※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。</p>		<p>1 カレーの日 </p> <ul style="list-style-type: none"> ・しんよこえカレー♥ ・春キャベツとわかめの酢の物 ・りんご 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいものコロッケ♥ ・スナップエンドウと人参のおかか和え ・白菜のみそ汁 	<p>3 ひなまつり </p> <ul style="list-style-type: none"> ・三色押し寿司♥ ・ブロッコリーのサラダ ・うしお汁 ・いちご <p>★うぐいす餅</p>	<p>4</p> <p>保育はお休みします</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ♥ ・豆腐マヨネーズのサラダ ・焼きさつまい ・麩のみそ汁 <p>★ピザパイ(3歳未満児)♥</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蓮根入りしゅうまい♥ ・三色ナムル ・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 	<p>8 </p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツのシチュー♥ ・青菜と切干し大根のおひたし ・デコボン <p>★ピザパイ(3歳以上児)♥</p>	<p>10</p> <p>おにぎり弁当の日</p>	<p>11</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き ・青菜とえのきの和え物 ・豆腐のすまし汁 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ♥ ・粉ふきいも ・茹でブロッコリー ・玉ねぎと人参のみそ汁 	<p>15 </p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭とわかめのごはん♥ ・蓮根のきんぴら♥ ・さつまいもの豆乳みそ汁♥ 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のしどり♥ ・ブロッコリーと人参のごま和え ・花麩のすまし汁♥ <p>★ぼたもち(3歳以上児)♥</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの煮物 ・春キャベツとへしこのパスタ♥ ・昆布の佃煮 	<p>18</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★ぼたもち(3歳未満児)♥</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22 </p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ♥ ・わかめスープ ・デコボン 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭グラタン♥ ・茹でスナップえんどう♥ ・野菜スープ 	<p>24 お別れ会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩麩唐揚げ ・茹でブロッコリー ・焼きじゃが♥ ・にゅうめん汁♥ <p>★フルーツ寒天♥</p>	<p>25</p> <p>卒園式</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐♥ ・青菜と蓮根の和え物♥ ・いちご 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のきのこあんかけ♥ ・茹でブロッコリー ・春雨のスープ 	<p>29 </p> <ul style="list-style-type: none"> ・五目炊き込みごはん♥ ・青菜の白和え♥ ・なめこのみそ汁 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖のみそ煮 ・さつまいものてんぷら♥ ・茹でスナップえんどう♥ ・麩と玉ねぎのすまし汁 	<p>31</p> <p>保育はお休みします</p>	