

# 3月

# きゅうしやく だより



令和3年3月1日発行



## 目 標

### 楽しく食事しよう!!

今月は、子供達にもう一度食べたいメニューを聞いて、献立に取り入れました。らいおん組さんからは、主菜だけでなく、副菜や汁物など、いろんなメニューが出てきて、こんなに園の食事を覚えているのかと感動しました。そのメニューをもとに、今年は小さいクラスの子供達も食べたいメニューが選べるように、写真とシールを用意してお家の方と一緒に貼っていただきました。自分が選んだメニューはいつ出てくるのかな?と楽しみにしていただけたら嬉しいです。お子さんと一緒に探してみてください。

ちなみに  
主菜No1はグラタン(52票) No2ハヤシライス(49票) No3鶏の唐揚げ(46票)  
副菜No1はへしこのパスタ(86票) No2じゃが芋のころ煮(44票)  
No3青菜ときくらげの和え物(25票)  
おやつNo1はみかんゼリー(92票) No2りんごとさつま芋のパイ(38票)  
No3ぼたもち(32票)でした。

こりす、りす、うさぎ組さんには、鮭の塩麴焼きや、おにぎりも人気でした!

「楽しい食事」の体験は、  
子供の食べる意欲を引き出します。

楽しく食べるには・・・

- おなかが空いてるかな?  
ごはんの時間になっても空いていないという時は、生活リズムを見直してみましょう。
- 体を思いっきり動かして遊んでいるかな?
- 食事前にジュースを飲んだり、お菓子を食べていないかな?
- 早寝早起きができているかな?
- 一緒に食べる  
一緒に食卓を囲み、どうやって作ったのか、どこで買ってきたのかなど、お料理が食卓に並ぶまでの話を聞きながら食事をする事で、食べてみようかなという食欲につながります。
- 楽しくお手伝いも  
子供達はお手伝い大好き!  
まぜるだけ、よそうだけでもOK!「有難う!」と皆に感謝され、褒められると嬉しくなって、食事の時間をもっと楽しくむかえることができます。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・打ち豆入りハンバーグ♥ ・青菜ときくらげの和え物♥ ・さつま芋のみそ汁	2 ・おでん ・春キャベツとへしこのパスタ♥ ・たくあん ★うめとろろおにぎり	3 ひなまつり ・ちらしずし♥ ・青菜とささみの和え物♥ ・潮汁 ・いちご	4 ・魚の塩麴焼き♥ ・こじわり大根♥ ・スナップえんどう ・豆腐みそ汁 ★みかんゼリー♥	5 ・れんこんと鶏肉のあげがらめ ・茹で野菜 ・わかめのすまし汁	6 保育はお休みします
8 ・魚の唐揚げ ・春キャベツと青菜のごま和え ・じゃが芋ときこのすまし汁 ★さつま芋とりんごのパイ(3歳以上児)	9 ・鮭ときこの豆乳グラタン♥ ・スナップえんどうと人参の和え物 ・白菜のみそ汁	10 ・納豆チャーハン♥ ・七福なます♥ ・青菜のすまし汁	11 おにぎり弁当の日 ★さつま芋とりんごのパイ(3歳未満児)	12 カレーの日 ・しんよこえカレー♥ ・ブロッコリーと大豆のサラダ ・デコボン	13 お弁当(おかずを忘れずに持参ください)
15 ・カレイの塩焼き♥ ・青菜とれんこんの和え物 ・じゃが芋のころ煮♥ ・厚揚げのみそ汁 ★ぼたもち(3歳未満児)	16 ・肉じゃが♥ ・ブロッコリーとコーンの和え物 ・金時豆の甘煮♥ ・ぼんかん	17 ・ハヤシライス♥ ・春キャベツとりんごのサラダ♥	18 ・魚のパン粉焼き ・青菜となばなのおひたし ・うす揚げとわかめのうどん汁♥ ★ぼたもち(3歳以上児)	19 お別れ会 ・黒米さつま芋ごはん♥ ・からあげ♥ ・キャベツと焼き揚げの梅和え ・花麴のすまし汁 ・いちご	20 春分の日 卒園式
22 ・魚の甘酢あん ・茹で野菜 ・春雨のスープ ・こんぶの佃煮	23 ・八宝菜 ・さつま芋とブロッコリーのごま和え ・りんご	24 ・鶏ごぼうごはん ・なばなのごま和え ・玉ねぎとしいたけのみそ汁	25 ・春野菜のポトフ ・海藻サラダ ・いちご	26 ・魚の塩焼き ・青菜のおひたし ・焼きじゃが ・にゅうめん汁♥	27 保育はお休みします
29 ・魚のごま焼き ・ポテトサラダ ・きのこのみそ汁	30 ・がんもの野菜あんかけ ・茹で野菜 ・じゃが芋のすまし汁 ・うめぼし	31 ・チキンピラフ ・白菜とブロッコリーの蒸し煮 ・わかめのスープ	★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。		