



3月給食だより



平成29年3月1日

ちどり保育園

曜日	9時のおやつ	3時のおやつ
1 水	豚肉の生姜炒め ウィナー きざみ昆布のじゃこ煮 味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 青のりクッキー
2 木	豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ トマト	牛乳 動物ビスケット 牛乳 かるかん
3 金	お雛寿司 菜の花和え すまし汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ カルピス ひなあられ
4 土	いなかうどん バナナ	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 焼きもろこし
6 月	香味煮 青菜のおひたし チキンナゲット	牛乳 マンナ 牛乳 豆腐ドーナツ
7 火	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩ゆで 金時豆 けんちん汁	牛乳 ジャムサンド 牛乳 リッツ
8 水	関東煮 チャプチェ えのき納豆 りんご	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 ミニメロンパン
9 木	手作りがんもどき 五色和え 小魚ごま風味 すまし汁	牛乳 動物ビスケット 牛乳 ウィナーサンド
10 金	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ 牛乳 アスパラガス
11 土	八宝麺 バナナ	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 かつぱえびせん
13 月	豚汁 ししゃもフライ 青菜のおかか和え パイン缶	牛乳 シガーフライ 牛乳 (3未小魚) (3上小魚アーモンド)アンパンマンソフトせんべい
14 火	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 ホームパイ
15 水	豚肉の生姜炒め ウィナー きざみ昆布のじゃこ煮 味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 青のりクッキー
16 木	唐揚げ ポテトサラダ スパゲティソース ブロッコリーのごま和え スープ パイン缶	牛乳 ハードビスケット 牛乳 ケーキ
17 金	ハヤシシチュー キャベツときゅうりのゆかり和え ゆで卵	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 キャラメルスナック
18 土	卒園式	
21 火	親子煮 わけぎのぬた りんご	牛乳 ジャムサンド 牛乳 チーズ バタークッキー
22 水	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 シガーフライ 牛乳 ミニメロンパン
23 木	手作りがんもどき 五色和え 小魚ごま風味 すまし汁	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 ウィナーサンド
24 金	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ 牛乳 ぽんすけ
25 土	八宝麺 バナナ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 ベジたべる
27 月	関東煮 チャプチェ えのき納豆 りんご	牛乳 動物ビスケット 牛乳 おはぎ
28 火	鱈の照り焼き ひじきの五目煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 サッポロポテトバーベQ味
29 水	高野豆腐のオランダ煮 切り干し大根とちりめんの和え物 粉ふきいも	牛乳 シガーフライ 牛乳 果物のヨーグルトかけ
30 木	クリーム煮 ごまドレッシングサラダ ミートボール 手作りふりかけ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 塩焼きそば
31 金	お弁当の日	牛乳 動物ビスケット 牛乳 ハピーターン

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、10日(金)までに持ってきて下さい。

食事の手伝いが 感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛りつけ、配膳などの準備から、食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な、「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の着づかいや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心がけにもつながります。

朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

