



# 3月給食だより



平成30年3月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	木	鶏肉のゆかり焼き 切干大根の炒め煮 グリーンポテト りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ さやえんどう
2	金	おひなずし 菜の花和え すまし汁 黄桃缶	牛乳 動物ビスケット	カルピス ひなあられ
3	土	焼きビーフン 中華スープ バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ビスケット
5	月	煮魚 ひじきのきんぴら みそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 菜の花蒸しパン
6	火	豆乳ミートグラタン 野菜スープ ブロッコリーの塩茹で 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚 リッツ
7	水	魚の塩焼き おからの炒り煮 もずく入りみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
8	木	関東煮 小松菜納豆 ウインナー パイン缶	牛乳 ビスコ	牛乳 大学芋
9	金	親子丼 わけぎのぬた 黄桃缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ホームパイ
10	土	いなかうどん 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 ビスケット
12	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー 煮豆 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
13	火	鶏のからあげ ウインナー 焼きそば ポテトサラダ ブロッコリー トマト コーンスープ オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 ケーキ
14	水	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう わかめスープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 じゃこおにぎり
15	木	豆乳汁 青菜のごま酢和え 焼きのり しゅうまい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 チーズ ハーベスト
16	金	カレーシチュー 大根サラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布 ぱりんこ
19	月	煮魚 ひじきのきんぴら みそ汁	牛乳 ルヴァン	牛乳 菜の花蒸しパン
20	火	豆乳ミートグラタン 野菜スープ ブロッコリーの塩茹で 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚 アスパラガス
22	木	関東煮 小松菜納豆 ウインナー オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
23	金	親子丼 わけぎのぬた パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 エアリアル
24	土	ウインナーサンド コーンクリームスープ バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビスケット
26	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー 煮豆 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ミニメロンパン
27	火	手作りがんもどき 五色和え すまし汁 小魚佃煮	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ハッピーターン
28	水	魚の塩焼き おからの炒り煮 もずく入りみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 じゃがたこ焼き
29	木	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 粉ふき芋	牛乳 動物ビスケット	牛乳 パインケーキ
30	金	三色丼 キャベツときゅうりのゆかり和え バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 塩焼きそば
31	土	ドライカレー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビスケット

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を2合9日(金)までに持ってきてください。

## 食べごよみ

### 桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



### テレビを見ながら食事をするのは、なぜダメ？

「おいしい！」と感じる情報の85%が視覚から得られるともいわれます。さらに「これはだいこん」などと食材を認識しながら食べることが、乳幼児期には特に重要です。自分がなにを食べているのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。家族で食卓を囲み、食材や料理を話題にしながらかきながら食べよう。

