

## 3月 献立表

日 曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		ハマシライス、海藻サラダ、果実	さつま芋入り蒸しパン、牛乳	牛乳・果実 ご飯
2	火	チャイルドベースと交流会 (ひまわり)	高野豆腐の卵とじ、春雨の酢の物、チンゲン菜のスープ、トマト	じゃこトースト、牛乳	牛乳、粉吹き芋 ご飯
3	水	ふれあい桃の会	ばら寿司、唐揚げ、ブロッコリー、根菜汁、果実	いちごのお雛様、カルピス	牛乳・ビスコ ご飯
4	木	お点前	魚のかば焼き、白菜のおかか和え、わんたん汁、トマト	かりんとう饅頭、豆乳	チーズ、クラッカー ご飯
5	金	むかばき登山 (ひまわり)	筑前煮、ナムル、味噌汁、果実	米粉ヨーグルトケーキ、牛乳	豆乳・コーンフレーク ご飯
6	土		マーボー丼、海藻サラダ、果実	牛乳、果実	牛乳・ビスケット ご飯
7	日				
8	月		クリームシチュー、ほうれんそうのサラダ、果実	芋もち、豆乳	牛乳・ふかし南瓜 ご飯
9	火		魚のコーン焼き、酢の物、油揚げと白菜のスープ、トマト	コーンフレーククッキー、牛乳	牛乳・きゅうりスティック ご飯
10	水	英語	鶏肉の味噌からめ焼き、甘酢野菜、かき玉汁、果実	ホットケーキ、牛乳	牛乳・ビスコ ご飯
11	木	お点前	野菜たっぷりキッシュ、キャベツサラダ、オニオンスープ、果実	ジャムサンド、牛乳	飲むヨーグルトパン ご飯
12	金		魚の南蛮漬け、マカロニサラダ、みそ汁	ヨーグルトムース	豆乳、ちりめん ご飯
13	土		五目うどん、野菜とりのりのサラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・コーンフレーク うどん
14	日				
15	月	むかばき昼食会 (ひまわり)	かわり肉じゃが、マカロニサラダ、トマト、みそ汁、果実	ポンデドーナツ、豆乳	豆乳 パン ご飯
16	火	太陽スポーツ	鶏肉のマーマレード焼き、中華風サラダ、コーンスープ、果実	たこ焼き風、牛乳	野菜ジュース、クラッカー ご飯
17	水		魚の竜田揚げ、酢の物、野菜スープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスコ ご飯
18	木	お点前	ハンバーグ、ドレッシングサラダ、わかめスープ、果実	おたのしみおやつ	牛乳・ちりめん ご飯
19	金	遠足	お弁当日		牛乳・クラッカー ご飯
20	土				
21	日				
22	月	カレークッキング (ひまわり)	チキンカレー、小松菜とパプリカの和え物、果実	フルーツサンド、豆乳	バナナヨーグルト ご飯
23	火		魚のムニエル、胡麻和え、たまごスープ	果実、クラッカー、牛乳	牛乳・ビスコ ご飯
24	水	英語	ツナと切干大根の炒め物、ポテトサラダ、清し汁、トマト	小豆入り蒸しパン、牛乳	チーズキャッチ、クラッカー ご飯
25	木	お点前	豚肉の生姜焼き、野菜サラダ、具汁	グリーンケーキ、牛乳	豆乳・果物 ご飯
26	金	お別れバイキング	バイキング給食	お楽しみおやつ	牛乳・リッツ ご飯
27	土	卒園式			
28	日				
29	月		牛丼、中華風サラダ、果実	きなこトースト、豆乳	豆乳・コーンフレーク ご飯
30	火	ひまわり会食会	魚の人参みそ焼き、ほうれんそうのソテー、けんちん汁	ココアケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん ご飯
31	水		チキンカツ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、コンソメスープ、果実	梅が枝餅、お茶	牛乳・パン ご飯

# 食育だより

令和3年3月

## 2月のパティシエさん



スプーンどうぞ♪

2月のパティシエさんは、シェフの格好をしているのを見られるのが恥ずかしそうにしていました。お手伝いを見られるのも恥ずかしそうにしていたのですが、缶切りとバナナを切る作業を頑張ってくれました。配膳時には、りんご係をして、さくら組さんのパティシエさんもスプーンを取りに来たお友だちにニコニコ笑顔で「どうぞ」と声かけをしてくれました。2人ともコック姿がとてもお似合いです♪お手伝いしてくれてありがとう。

## ひな祭り

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことです。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。ひな祭りの味といえば、「ひし餅」「ひなあられ」「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」などがあります。お祝いのごちそうでおいしただけではなく、見た目も春らしくて華やかです♪3月3日の給食では、ばら寿司を、おやつは、ひな祭りを意識したおやつを予定しています。



## 咀しゃくの大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

20~30回  
噛もうね！

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 千切り大根のかみかみサラダ

材料(4人分)

千切り大根	15g	砂糖	大さじ1
胡瓜	1/2本	酢	大さじ2
赤ピーマン	2個	薄口醤油	大さじ2
ちりめん	適量	ごま油	適量

作り方

- ①千切り大根は水で戻し、よく洗う。
- ②食べやすい長さに切り、5分程度茹でる。
- ③胡瓜は千切りにし、塩もみしておく。
- ④千切りにしたピーマンとちりめんをごま油で炒める。
- ⑤②と③の水気を切っておく。
- ⑥調味料をよく混ぜ、全ての材料を加え和える。

給食でもしっかり噛んで食べてます！  
お家でも作ってみて下さい