

# 3月 給食だよ!

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和2年2月28日発行

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



## 1年間を振り返ってみましょう

今年度も残りわずかとなりました。皆さん、保育園やお家でどのような食生活を送っていましたか?この1年を振り返って、自分の生活リズムや食事・健康について考えてみましょう。

この1年間の食生活を思い出して、

- (できた)
- △ (時々できた)
- × (できなかった)

の印をつけてみましょう。

①毎日、朝ごはんを食べる



○ △ ×

②食事の挨拶をする



いただきます

○ △ ×

③よく噛んで食べる



○ △ ×

④正しい姿勢で食べる



○ △ ×

⑤仲良く食べる



○ △ ×

### ～食べこよみ～

ひなあられには健康を祈願するという意味が込められています。基本的には「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、これは四季を表しています。

又、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ています。



### もう1度食べたい! リクエストおやつ

3月のおやつは卒園する年長児さんに好きなおやつを1つ選んでもらった結果を元にリクエストおやつの日があります。楽しみにしていて下さい。

(水色の文字の日です)



## 3月の献立表

《目標》

食を通して  
心を育む

日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	日			
2	月	のっぺい汁・ちりめんサラダ	牛乳・いりこ	スキム・たこ焼き
3	火	お雛御膳 ※お弁当はいりません	牛乳・ビスケット	カルピス・ひなあられ
4	水	焼きビーフン・竹輪利久煮・わかめスープ	牛乳・スティック野菜	飲むヨーグルト・パン
5	木	うま煮・葉の花和え	牛乳・ジャムパン	スキム・ほうれん草ケーキ
6	金	鶏肉のもろみ焼き・野菜ソテー	牛乳・果物	スキム・プリン(莉愛)
7	土	白和え・千キンバー	牛乳・おかき	お茶・おにぎり
8	日			
9	月	中華スープ・もやしと竹輪のポン酢和え	牛乳・チーズ	スキム・みそ団子
10	火	厚揚げと豚肉炒め・ブロッコリーのおかか和え	牛乳・おしゃぶり昆布	スキム・お好み焼き(星凰)
11	水	ヒレカツ・カラフルソテー	牛乳・いりこ	スキム・パン
12	木	鯖の味噌煮・小松菜の納豆和え	牛乳・ふかし芋	スキム・かりんとう
13	金	千キンの照焼・野菜スープ・ポテトサラダ	牛乳・クラッカー	スキム・カップケーキ(厚誠)
14	土	<b>卒園・修了式</b>		
15	日			
16	月	おとし ※お弁当はいりません	牛乳・チーズ	スキム・ゼリー
17	火	白身魚タルタルソース・きつねサラダ	牛乳・ホットケーキ	スキム・クッキー(厚誠)
18	水	すき焼き風煮・切干大根サラダ	牛乳・ビスケット	ココアスキム・パン
19	木	千草焼き・わかめの酢の物	牛乳・フレンチトースト	スキム・ドーナツ
20	金			
21	土	ナポリタン	牛乳・おかき	お茶・ゆかいおにぎり
22	日			
23	月	マゼンタンサラダ・手羽元のマーマレード煮	牛乳・いりこ	スキム・かみかみクッキー
24	火	大豆とひじきの五目炒め・かぼちゃのオーブン焼き	牛乳・野菜スティック	スキム・どう焼き(莉愛)
25	水	魚ロック・白菜とりんごのサラダ	牛乳・チーズ	飲むヨーグルト・卵サント
26	木	鶏肉と大根五目煮・海藻サラダ	牛乳・ジャムパン	スキム・ミニピザ(星凰)
27	金	みそ豚・具沢山味噌汁・大根サラダ	牛乳・りんご	お茶・フルーツボンチ
28	土	つぼん汁・キャベツの昆布和え	牛乳・ビスケット	お茶・ちりめんおにぎり
29	日			
30	月	ビーフカレー・フレンチサラダ	牛乳・チーズ	スキム・フライドポテト
31	火	豆腐ハンバーグ・スパゲティサラダ	牛乳・おかき	スキム・岩石揚げ