

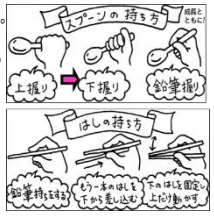
3がつのこんだて

令和5年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	11 25	肉じゃが だいこんスバゲティ くだもの	おにぎり ごはん	牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく 大根 スバゲティ ツナ 玉ねぎ にんにく 大葉 コンソメ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	月	4 18	蒸ししゅうまい すまし汁 くだもの	ちらし寿司 ごはん	しゅうまい 花麩 豆腐 みつ葉 れんこん 干しいたけ たまご ちりめんじゃこ 桜でんぶ フロccoliリー マヨネーズ	ひなまつりゼリー 牛乳 菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	12 26	★揚げたこ焼き はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	ゆでたこ キャベツ 干しエビ 紅しょうが 小麦粉 白玉粉 油 ソース マロニー コーン缶 きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ みそ	菓子 牛乳 干しいも	菓子 牛乳 干しいも	火	5	★ポテトグラタン ゆでフロccoliリー わかめスープ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 コーン缶 マッシュルーム 牛乳 チーズ パセリ バター フロccoliリー ドレッシング わかめ 玉ねぎ えのきだけ もやし	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
木	14 28	魚のみそ煮 酢の物 かきたま汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 土しょうが みそ わかめ キャベツ きゅうり 人参 かにかまぼこ 酢 たまご えのきだけ 豆腐 ねぎ かつお節	豚ひじきごはん (豚挽き肉 人参 小魚)	菓子 牛乳 小魚	木	7 21	★鮭のム二郎(タルタルかけ) 切り干し和風サラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さけ 小麦粉 バター たまご マヨネーズ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 昆布佃煮 ツナ マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
土	2 16 30	パン 牛乳	土	9 23	パン 牛乳 そつえん式	金	1 29	カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ルウ 白菜 ほうれん草 かつお節 ひじき ごま	カルビスゼリー 牛乳 (カルビス フルーツミックス) 牛乳 ゼラチン		
												金	15

今年度しめくりの3月！
進級、進学の4月をむかえる前にもう一度
食事のマナーを見直してみましょう。

- ★背中をのばして食べていますか？
ひじをついたり、背中を丸めて食べていませんか？
正しい姿勢で食べると消化が良くなります。
誤飲・誤食を防ぐことにもなります。
- ★お茶碗を持って食べていますか？
しっかりと安定したもちはよい姿勢の第一歩です。
物を大切にすることも育ちます。
- ★正しくおはしを使っていますか？
おいしく食べられるだけでなく、気持ちよく食べることができます。



参考資料「子どもの栄養」他

やっではいけないおはしのマナー



ひなまつりの行事食

3月3日は「ひなまつり」。別名「上巳(じょうし)」の節句「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「菱餅」「ひなあられ」があり、それぞれ意味があります。

【ちらし寿司】

先の見通しがよくなるれんこん、腰がまがるほどの長寿を象徴するエビ、黄身と白身で金銀の財をあらわす錦糸卵など縁起の良い食材が彩りよく使われています。

【ひなあられ】

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子が「あられ」だったことが由来といわれています。関東ではボン菓子や砂糖でコーティングしたものの、関西では塩やしょう油で味付けしたお菓子が主流です。

★マークはひまわりくみ(年長さん)のリクエストメニューです！

【菱餅】

下から緑(健康)、白(清浄)、桃色(魔除け)と各色に意味が込められています。



【はまぐりの潮汁】

はまぐりは、対になった貝としかびったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いがこめられています。



今月のお茶は「番茶」です

食育クイズ

Q 「しらす」はある魚の子どもです。大きくなるとうなるのでしょうか？
① ② ③
まぐろ いわし かつお

A ②いわし
しらすは「かたくいわし」の子どもです。しらすには丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。

旬の食材 キウイ

ニュージーランド産のような外国産のキウイは5月から12月頃に出回ります。また、日本産のキウイが出回るのは12月から5月。日本とニュージーランドでは北半球と南半球とちょうど反対になるため、日本では一年中キウイが食べることができます。キウイにはビタミンCのほか腸内環境を整える食物繊維や、むくみの解消に役立つカリウムが含まれ栄養豊富です。今年も園庭のキウイがたくさん収穫でき、ジャムにしてヨーグルトにのせたり、フルーツサンドにのせていただきました！

