



3月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和6年2月26日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
3月 1日 (金) ひなまつり	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆大根と舞茸のすまし汁 ☆鶏肉の松風焼き ☆小松菜コーン和え ☆りんご ☆牛乳	米 大根・舞茸・醤油・塩・かつお節・昆布 鶏ひき肉・玉葱・油・味噌・みりん・酒・砂糖・パン粉・いりごま 小松菜・ホールコーン・醤油 りんご 牛乳
3月 2日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
	☆広東めん ☆さつま芋グラッセ風 ☆バナナ ☆牛乳	中華めん・豚ももｽｲｽ・人参・白菜・干椎茸・油・醤油・塩・片栗粉・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 さつま芋・油・砂糖・塩 バナナ 牛乳
★3月 4日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ホットケーキ	牛乳 りんご 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・フォローアップミルク・砂糖・バター・生クリーム・いちご
	☆ごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆白菜えのき和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 白菜・えのき・醤油 オレンジ 牛乳
★3月 18日 (月) 誕生会 (年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆クラッカー	牛乳 りんご 牛乳 干し芋 クラッカー
	☆ごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆白菜えのき和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 白菜・えのき・醤油 オレンジ・とけないアイス (年少) 牛乳
★3月 5日 (火) ★3月 19日 (火) 3学期修了式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 オレンジ ヨーグルト 鉄強化菓子
	☆ごはん ☆豚汁 ☆さばの味噌煮 ☆スティックきゅうり ☆バナナ ☆牛乳	米 豚ももｽｲｽ・木綿豆腐・しらたき・ﾍﾞｰｸｲﾝ・玉葱・人参・ごぼう・長葱・油・味噌・みりん・かつお節・昆布 さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 きゅうり・マヨネーズ バナナ 牛乳

3月 6日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
	☆バターロール ☆人参とコーンのスープ ☆豚肉のマーマレード焼き ☆キャベツしめじ和え ☆りんご ☆牛乳	バターロール 人参・ホールコーン・醤油・塩・かつお節 豚ロース肉・生姜・醤油・マーマレード キャベツ・しめじ・醤油 りんご 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★3月 7日 (木) 🎂誕生会 (年長) 3月 21日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆チキンカレー ☆大根わかめ和え ☆パイ ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・メイクイン・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・醤油・カレールウ・福神漬 大根・わかめ・醤油 パイ 牛乳
★3月 8日 (金) 3月 22日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 バナナ 牛乳 全粒粉入り粉・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・ジャム
	☆ふりかけごはん ☆豆腐とわかめの味噌汁 ☆鶏肉のからあげ ☆小松菜のナムル ☆オレンジ ☆牛乳	米・ふりかけ 豆腐・わかめ・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 小松菜・醤油・ごま油・いりごま オレンジ 牛乳
3月 9日 (土) 3月 23日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
	☆トマトスープスパゲッティ ☆大根ツナ和え ☆バナナ ☆牛乳	パゲッティ・豚もも肉・玉葱・人参・キャベツ・ホールコーン・にんにく・油・かつお節・パセリ・ジャガイモ・砂糖・味噌・醤油・塩・かつお節・昆布 大根・ツナフレーク・油・酢・醤油・砂糖・塩 バナナ 牛乳
★3月 11日 (月) 3月 25日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆アップルケーキ	牛乳 りんご 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・バター・砂糖・りんご・レーズン
	☆ほうれん草としめじの豆乳味噌汁 ☆豚丼 ☆人参含め煮 ☆オレンジ ☆牛乳	ほうれん草・しめじ・無調整豆乳・味噌・煮干し 米・豚ロース肉・玉葱・醤油・みりん・酒・砂糖 人参・油・砂糖・醤油 オレンジ 牛乳

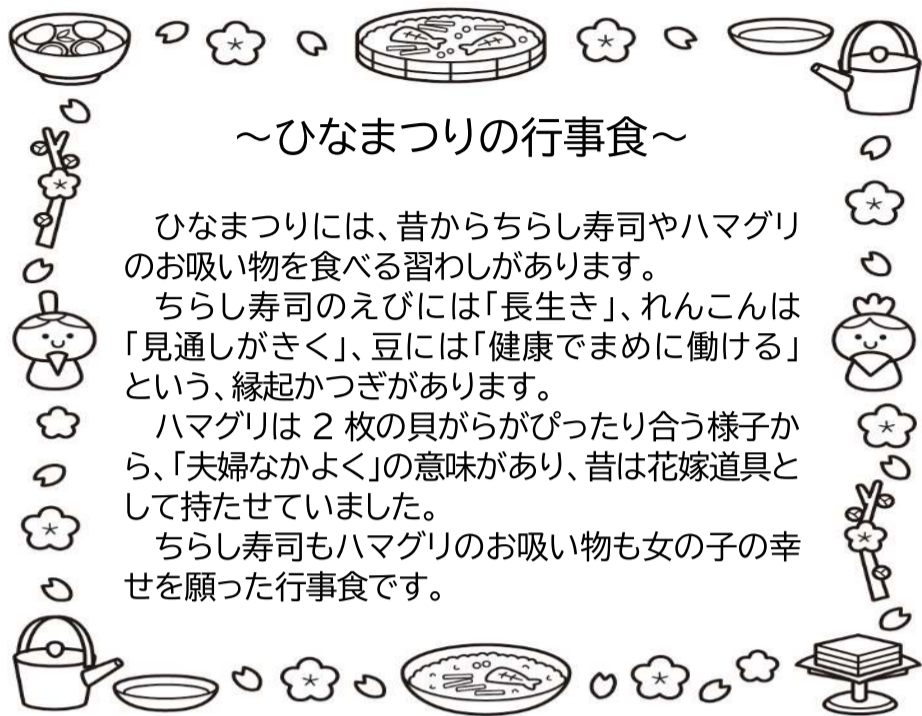
★3月 12日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
3月 26日(火)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆豆パン	牛乳 豆パン
	☆わかめごはん ☆大根と油揚げの味噌汁 ☆鮭フライ ☆ブロッコリー醤油マヨネーズ ☆バナナ ☆牛乳	米・わかめ 大根・油揚げ・味噌・煮干し 鮭・塩・小麦粉・油・パン粉 ブロッコリー・醤油・マヨネーズ バナナ 牛乳
3月 13日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
3月 27日(水)	・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	鉄強化チーズ ビスケット
	☆ごはん ☆じゃが芋と長葱の味噌汁 ☆鶏肉のカレー焼き ☆ほうれん草のサラダ ☆りんご ☆牛乳	米 メイクイン・長葱・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・米粉・カレー粉・油 ほうれん草・もやし・人参・油・酢・味噌・砂糖・すりごま りんご 牛乳
★3月 14日(木) 🎂誕生会(年中)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
3月 28日(木)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 米・しらす干し・青のり・醤油・みりん
	☆醤油ラーメン ☆ブロッコリーおかか和え ☆パイナップル ☆牛乳	中華めん・豚ももスライス・玉葱・もやし・人参・油・長葱・醤油・塩・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ブロッコリー・かつお節・醤油 パイナップル・とけないアイス(14日 年中) 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
3月 15日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
3月 29日(金)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆豆腐と大根の味噌汁 ☆たらの磯辺焼き ☆小松菜ひじき和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 木綿豆腐・大根・味噌・煮干し たら・塩・小麦粉・ベーキングパウダー・油・青のり 小松菜・ひじき・醤油・砂糖・みりん オレンジ 牛乳
3月 16日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご	牛乳 りんご
3月 30日(土)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 クラッカー
	☆五目うどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 メイクイン・砂糖・醤油 バナナ 牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。



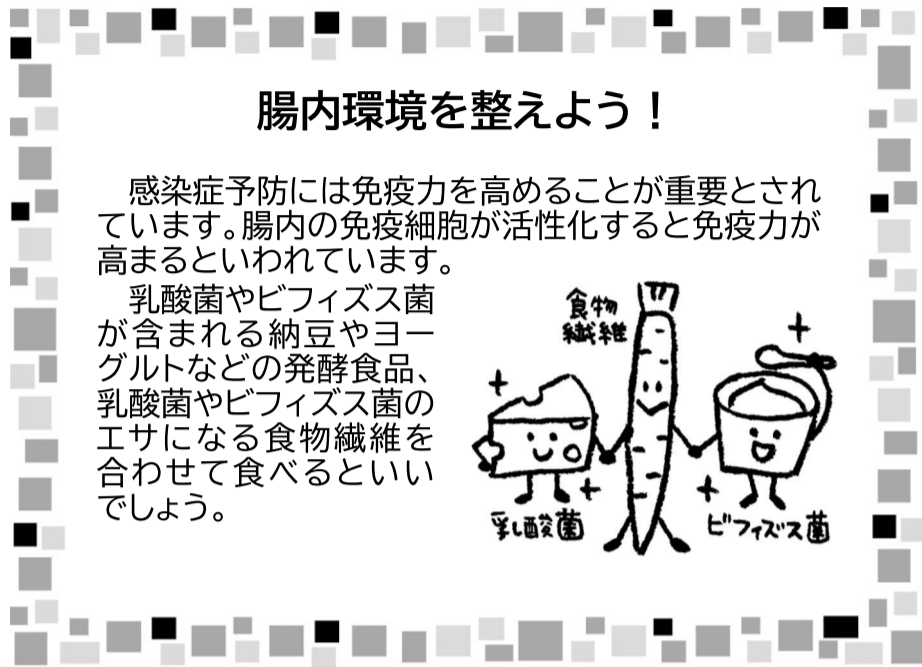
～ひなまつりの行事食～

ひなまつりには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。

ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。

ハマグリは 2 枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。

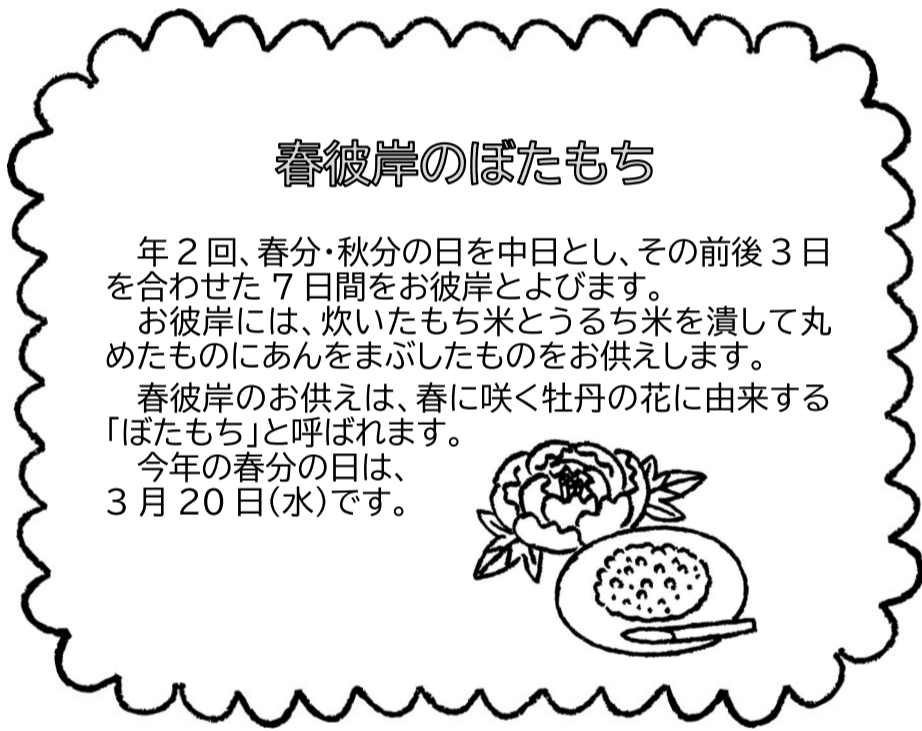
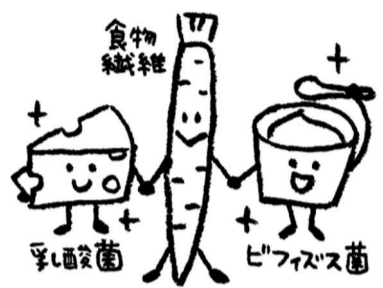
ちらし寿司もハマグリのお吸い物も女の子の幸せを願った行事食です。



腸内環境を整えよう！

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。

乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



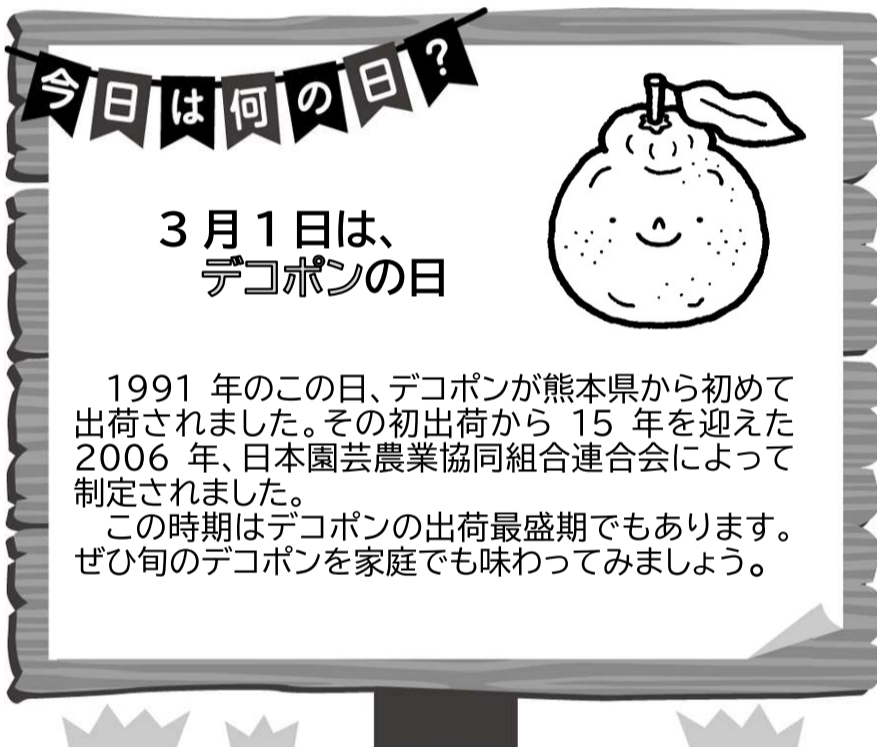
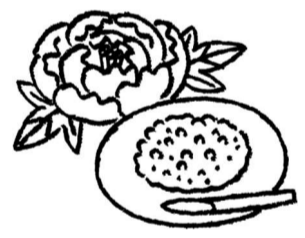
春彼岸のぼたもち

年 2 回、春分・秋分の日を中日とし、その前後 3 日を合わせた 7 日間をお彼岸とよびます。

お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えます。

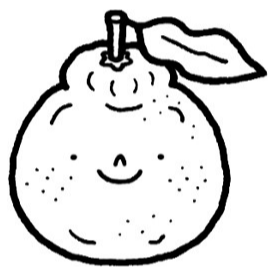
春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。

今年の春分の日は、3 月 20 日(水)です。



今日は何の日？

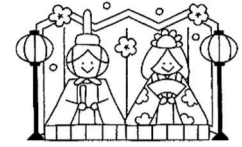
3 月 1 日は、
デコポンの日



1991 年のこの日、デコポンが熊本県から初めて出荷されました。その初出荷から 15 年を迎えた 2006 年、日本園芸農業協同組合連合会によって制定されました。

この時期はデコポンの出荷最盛期でもあります。ぜひ旬のデコポンを家庭でも味わってみましょう。

食のウオッチング



～1年間を振り返って～

食べることは、生きることの基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯に渡って、健康で生き生きと生活できる力が育まれます。

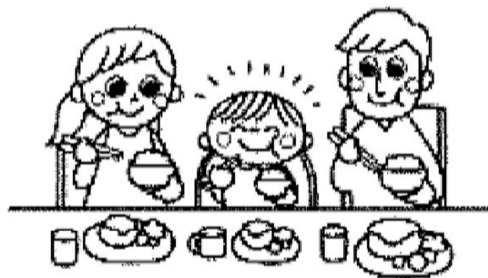
この一年で、新型コロナウイルスの感染防止対策が少しずつ緩和され、みんなで楽しく食事ができるようになってきました。家庭でもお子さんと一緒に料理をしたり、買い物に行ったりするなど、食の体験を増やせるとよいですね。食事のときには、お子さんの話に耳を傾け、和やかな雰囲気です食事を楽しんでください。

本園では食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど基本的な生活習慣を身に付けること、給食に旬の食材や地元の食材を取り入れ、子どもたちが食べ物に興味・関心をもち、おいしく、楽しく、しっかり食べることができる子どもに成長できるように努めてきました。

この1年間のお子さんのご家庭での様子や成長は、いかがでしたでしょうか。子どもたちの健やかな成長を願い、今後もご家庭との連携を図りつつ食育の推進に取り組んでいきたいと思っております。

『共食きょうしょく（誰かと一緒に食事をする）』

共食とは、「生活や社会活動を一緒にしている誰かと食事をもにすること」です。一緒に料理を作ることや会話を楽しむことも含まれます。共食は食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べること、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝えるよい機会にもなります。



共食のよいところ

- ◆朝の疲労感や体の不調がない人が多い
- ◆主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている人が多い
- ◆食事や間食の時間が規則正しいことが多い
- ◆起床時間や就寝時間が早く、生活リズムが整っている人が多い

詳細につきましては、下記のホームページをチェックしてみてください。
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

🍷🌸 ひなまつり 🌸🍷

3月3日の「ひなまつり」は、健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾り、桃の花やひし餅を供えて白酒でお祝いをします。ひなあられの色には「桃、白、緑」の3色のものと「桃、緑、黄、白」の4色のものがあります。3色のものは「雪（白）から新芽（緑）が出て花（桃）が咲く景色」を象徴し、4色のものは「春（桃）、夏（緑）、秋（黄）、冬（白）」の四季を表していると言われております。伝統行事に欠かせない食べ物の意味を理解して行事を楽しむことは、食育を進めることにもつながっています。

