

 **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

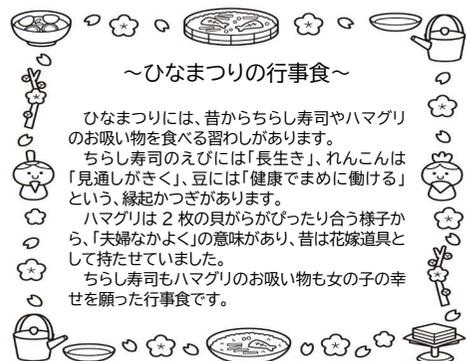
1号園定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日(曜日)	献立名	食品名
3月1日(金) 絵ひなまつり	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆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 ☆小松菜コーンとえ ☆りんご ☆牛乳	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット 米 大根・舞茸・醤油・塩・かつお節・昆布 鶏むぎ肉・玉葱・油・味噌・みりん・酒・砂糖・パン粉・いりこま 小松菜・ホールコーン・醤油 りんご 牛乳
3月2日(土)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレنج ・午後あやつ ☆牛乳 ☆クラッカー ☆広葉めん ☆さつま芋グラッセ風 ☆バナナ ☆牛乳	牛乳 オレنج 牛乳 クラッカー 中華めん・豚もも肉・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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆ホットケーキ ☆ごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ヒシカツ ☆白菜えのき和え ☆オレنج ☆牛乳	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 米 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ヒシ肉・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نج 牛乳
★3月18日(月) ★誕生日(年少)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆クラッカー ☆ごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ヒシカツ ☆白菜えのき和え ☆オレنج ☆牛乳	牛乳 りんご 牛乳 干し芋 クラッカー 米 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ヒシ肉・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نج・とけないアイス(年少) 牛乳
★3月5日(火)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレنج ・午後あやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 オレنج ヨーグルト 鉄強化菓子
★3月19日(火) 3学期修了式	☆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 豚もも肉・木綿豆腐・しらたき・メークイン・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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆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	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい 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) ★誕生日(年長)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆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	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット 米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・メークイン・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 とけないアイス(7日 年長) 牛乳
★3月8日(金)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン ☆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نج ☆牛乳	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 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・いりこま オレنج 牛乳
3月9日(土)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレنج ・午後あやつ ☆牛乳 ☆せんべい ☆トマトスープパゲッティ ☆大根リノ和え ☆バナナ ☆牛乳	牛乳 オレنج 牛乳 せんべい 加工肉・豚もも肉・玉葱・人参・キャベツ・メークイン・にんにく・油・かつお節・パセリ・砂糖・味噌・醤油・塩・かつお節・昆布 大根・ソナフレーク・油・酢・醤油・砂糖・塩 バナナ 牛乳
★3月11日(月)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆アップルケーキ ☆ほうれん草と生姜の豆乳味噌汁 ☆豚丼 ☆人参含め煮 ☆オレنج ☆牛乳	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・生姜・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نج 牛乳
★3月12日(火)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレنج ・午後あやつ ☆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 ☆フロッコリー醤油マヨネーズ ☆バナナ ☆牛乳	牛乳 オレنج 牛乳 豆パン 米・わかめ 大根・油揚げ・味噌・煮干し 鮭・塩・小麦粉・油・パン粉 フロッコリー・醤油・マヨネーズ バナナ 牛乳
3月13日(水)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆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	牛乳 バナナ 鉄強化チーズ ビスケット 米 メークイン・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・すりこま りんご 牛乳
★3月14日(木) ★誕生日(年中)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレنج ・午後あやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり ☆醤油ラーメン ☆フロッコリーおかか和え ☆パイ ☆牛乳	牛乳 オレنج 牛乳 米・しらす干し・青のり・醤油・みりん 中華めん・豚もも肉・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 フロッコリー・かつお節・醤油 パイ とけないアイス(14日 年中) 牛乳

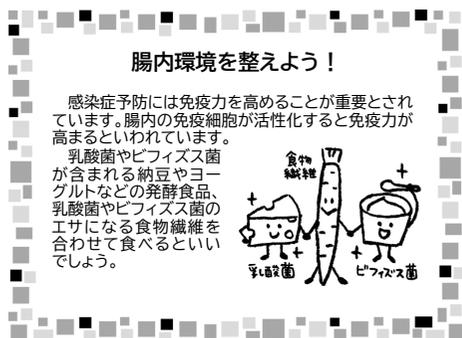
月/日 (曜日)	献立名	食品名
3月 15日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
3月 29日 (金)	☆ごはん ☆豆腐と大根の味噌汁 ☆たらの磯辺焼き ☆小松菜むじぎ和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 木綿豆腐・大根・味噌・煮干し たら・塩・小麦粉・ベーキングパウダー・油・青のり 小松菜・むじぎ・醤油・砂糖・みりん オレンジ 牛乳
3月 16日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 りんご 牛乳 クラッカー
3月 30日 (土)	☆五目うどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳	うどん・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 メークイン・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「きょうのきょうしゅく」を展示しております。ぜひご覧ください。



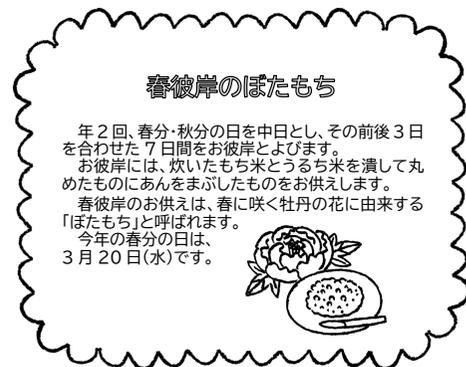
～ひなまつりの行事食～

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



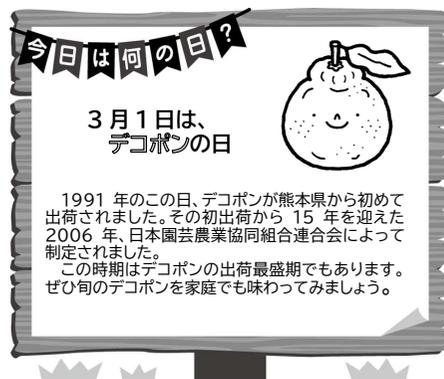
腸内環境を整えよう!

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日をお合わせた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、**デコボンの日**

1991年のこの日、デコボ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。
この時期はデコボンの出荷最盛期でもあります。ぜひ旬のデコボ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、和やかな雰囲気でお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・関心を持ち、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、今後と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 (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とにすること」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いわれています。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。

