



3月の献立

盛こども園



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	すき焼き風煮 きゃべつのみそ汁 オレンジ	ひなまつり誕生会 松風焼き 三色サラダ 菜の花のすまし汁 いちご	〈完全給食〉 カレーライス 切干大根の さっぱりサラダ バナナ	鮭の照り焼き ビーフン炒め 小松菜のみそ汁	からあげ 中華サラダ 豆乳スープ デコボン	豚丼 わかめスープ
15時	牛乳 ラスク	牛乳 桜もち 1位	牛乳 きなこだんご	牛乳 ジャムパン	麦茶 プリン	麦茶 せんべい
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き 鉄たっぴりサラダ すまし汁	たらの マーマレード焼き 切干大根煮 ほうれん草の みそ汁	〈完全給食〉 中華丼 豆腐スープ いよかん	鶏肉のトマト煮 野菜スープ バナナ	五目納豆 ひじき煮 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	〈希望保育〉
15時	牛乳 ポテトもち	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 2位 じゃこトースト	牛乳 せんべい	牛乳 1位 きなこあめ	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	酢豚 2位 スパゲティサラダ バナナ	ちくわの チーズ揚げ 酢の物 すまし汁	〈完全給食〉 3位 カレーうどん ひじきサラダ オレンジ	ぶり大根 さつまいもサラダ デコボン	〈春分の日〉 	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 1位 ごへいもち	牛乳 きなこクッキー	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 米粉まんじゅう		麦茶 せんべい
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	厚揚げのみそ炒め ツルツルスープ バナナ	鮭のカレー焼き 肉じゃが めかぶのみそ汁	お祝い弁当 〈完全給食〉 お赤飯 鶏の照り焼き かぼちゃ ブロッコリー いちご すまし汁	マーボー豆腐 1位 中華スープ デコボン	〈卒園式〉 	〈希望保育〉
15時	牛乳 せんべい	牛乳 1位 なべやき	牛乳 お祝いゼリー	麦茶 わかめおにぎり		
	30日(月)	31日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
昼食	〈希望保育〉	〈希望保育〉	<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 3月の献立には、ばら組さんが選んだすきなメニューを取り入れています。下線をひいたメニューです。 </div>			
15時			<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 旬の食材 菜の花 かぶ 新玉ねぎ 春きゃべつ 新じゃが わかめ めかぶ でこぼん いよかん いちご 他 </div>			



少しずつ春の日差しが感じられるようになりました。この一年で子どもたちは、少しずつ色々なものを食べられるようになったり、食べる量が増えたりと成長を感じます。卒園・進級まであと少し、みんなでおいしい給食を食べて元気に過ごしましょう。



ひな祭りのちらし寿司

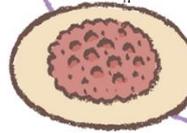
ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。



今日は何の日?

3月20日は「春分の日」です。

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くぼたんの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。



子どもと一緒に

食べものクイズ

Q ふきのとうは、ふきのどの部分?

- ①つぼみ ②葉 ③茎

A 正解は①。ふきは地下に伸びる茎から花が出ます。その花のつぼみがふきのとうです。苦味があるのが特徴で、酒・みりん・みそで練ったふきみそにすると食べやすくなります。



1年をふり返りましょう

この1年間のお子さんの食生活をチェックしてみましょう。

- 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 決まった時間に食事をとれた
- 食事の前に手洗いをした
- トンチンで食べた

子どもの食の「困った」をどうする?

偏食

食べものの好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いなものが多いとなると心配になります。ある食材が嫌いな理由は、舌ざわりや歯ざわり、においなどの不快感に加え、食べたあとに気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていればほぼ問題ありませんが、次第

に食べられるようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味つけの仕方を変えて出してみるといいでしょう。楽しい雰囲気ですべて食べてみようかと声かけし、少しでも食べられたらうんとほめてあげます。嫌いなものを無理強いすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないよう、意識した献立を心がけましょう。