



# 3月 給食だより

いおうほいくえん

## 3月の目標 楽しい食事にしよう

### 食に興味をもたせよう！

#### 絵本やお話

最近では、おいしそうな絵がかいてあるものや、料理の音で食欲をそそるものなど様々な絵本があります。絵本の読み聞かせを通じて食に関する発見や驚きを知ることが、好き嫌いを克服することはもとより、食を楽しむきっかけになるのではないのでしょうか。



#### クッキング

実際に食べ物にふれることで、食に対する興味が一層深まります。例えば、料理にごまをふりかけてみたり、ヨーグルトに砂糖を混ぜるなど簡単なお手伝いとして子どもと一緒にするだけでも食の興味をもち食べる意欲にもつながります。



#### 好きな食べ物をふやす

子どもの好き嫌いを克服するポイントは見ただ目、調理の仕方、味付けです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性がありますし、食材を細かくしてしまう方法もあります。また、揚げ物など食べやすい調理法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。



#### みんなで食事をする

家族や友達と一緒に食べると、楽しくおいしく、コミュニケーションを図ることができます。また、食事の話題をみんなと共有することで、マナーや料理についての関心が高まったり、食材がどこからくるのかなど興味を持つことにもつながります。



ひまわり組のみなさんへ

園で過ごすのも残り1か月となりました。給食の行事やクッキングでは皆さんの笑顔で皆さんのパワーをもらいました。ありがとうございました。そして今月は皆さんがもう一度食べたいリクエストメニューを入れています。心を込めて作りたいと思います。

### 3月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	木	コロッケ・ほうれん草のソテー・野菜スープ・オレンジ	みかん缶	★三色蒸しパン カルピス
2	金	ドリア・コールドスロー・ウイナーの串さし・わかめスープ うさぎりんご	棒チーズ	★フリンアラモード
3	土	田舎そうめん・黄桃缶	ビスコ	
5	月	クリームシチュー・マカロニサラダ・みかん	ウイナーソーセージ	ゼリー せんべい
6	火	鶏レバーの生姜煮・ほうれん草のおひたし・かきたま汁・バナナ	パン缶	★ごまポーロ
7	水	肉じゃが・ブロッコリーのおかか和え・黄桃缶	星たべよ	枝豆
8	木	鮭のサクサク揚げ・梅じやことわかめの酢の物・けんちん汁・みかん缶	マリー	★かたつわりロールケーキ
9	金	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・なめこ汁・パン缶	バナナ	★黒糖かりんとう
10	土	ちゃんぽん・黄桃缶	ビスコ	
12	月	さばの味噌煮・きゅうりのおかか和え・卵豆腐のお吸い物・りんご	ヨーグルト	★おにぎり
13	火	手作りぎょうざ・切り干し大根のサラダ・中華スープ・オレンジ	パン缶	★ポテトもち
14	水	麻婆豆腐・カリカリいりご・バナナ	りんご	かっぱえびせん
15	木	竹輪のカレー揚げ・ツナサラダ・南瓜スープ・パン缶	ゼリー	★肉まん
16	金	福袋煮・ひじきのレモン酢和え・豚汁・黄桃缶	ウイナーソーセージ	★アップルパイ
17	土	ミートソーススパゲティ・みかん缶	星たべよ	
19	月	鶏のからあげ・わかめの酢の物・豆乳汁・オレンジ	黄桃缶	★卵サンド
20	火	魚の照り焼き・ニラチャンプル・すまし汁・バナナ	サラダせんべい	★フライドポテト
22	木	竹輪の磯マヨ焼き・カレー金平・白菜と肉団子のスープ・りんご	棒チーズ	★セサミドーナツ
23	金	目玉焼き・さつまいもの天ぷら・白身魚のお吸い物・黄桃缶	みかん缶	★フルーツカスタード
24	土	卒園式		
26	月	煮込みハンバーグ・人参グラッセ・チャプスイ・みかん缶	ビスコ	★ほうれん草団子
27	火	すりみの落とし揚げ・ハムサラダ・春雨のお吸い物・りんご	蒸しパン	★チーズ饅頭
28	水	カレー・温野菜のドレッシング和え・フルーツポンチ	ヨーグルト	★ポテトチップス
29	木	揚げだし豆腐・キャベツの胡麻和え・きのこの味噌汁・オレンジ	マリー	★メロンパンクッキー
30	金	鮭のバター焼き・もやしのポン酢和え・はんぺんのお吸い物・パン缶	りんご	★ジャムサンド
31	土	きつねうどん・黄桃缶	ゼリー	

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。  
誕生会です。たんぼぼ組以上はごはんをお願いします。  
新メニューです。ひまわり組のリクエストメニューです。  
★は手作りおやつです。