



3がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所



今月の食育目標

みんなでおいしく食べよう

日に日に暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。今年度も最後の月となり、ぞう組さんにとっては保育所での食事もとわずかとなりました。子どもたちは、この1年間で苦手なものも少しずつ食べられるようになり、食べる量がぐんと増えましたよ。

今月の食育目標は『みんなでおいしく食べよう』です。9日のおわかれ会は、たくさんのご馳走を作ります。みんなで楽しい雰囲気の中、おいしく食べたいと思います。

月	火	水	木	金
		1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・お茶 ごはん ♪ハンバーグ ピクルス れんこんのごまマヨ和え もやしのスープ 牛ごぼうおにぎり 牛乳	2 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん とんかつ チンゲン菜のさつと煮 里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 レタスチャーハン 牛乳	3 ひなまつり・誕生会 黒ごませんべい 牛乳 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 彩り和え はんぺん汁 いよかん 米粉のスコーン 牛乳
6 麩の青のりスナック パスタチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え まいたけのみそ汁 チキンライス パスタチャライズ牛乳	7 きな粉マカロニ お茶 板わかめごはん 魚の衣焼き ポテトサラダ ほうれん草の和え物 そうめん汁 あざりしぐれおにぎり 牛乳	8 弁当の日 豆乳スープ お茶 一年間、お弁当を用意していただきありがとうございました。 いちご大福 お茶	9 おわかれ会 煮昆布 牛乳 鮭ピラフ/♪ピザ 鶏肉のオニオン焼き ♪春巻き/ポイル野菜 春キャベツのスープ デコボン 米粉のクッキー お茶	10 煮豆 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め ベイウドポテト しじみのすまし汁 のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳
13 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 厚焼き卵 きゅうりとささみの酢の物 焼き南瓜 麩のみそ汁 鮭おにぎり パスタチャライズ牛乳	14 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん/豆腐のみそ汁 魚のフライ 小松菜と切干大根の和え物 きんぴらごぼう ぶんたん 梅かつおおにぎり 牛乳	15 ココアクッキー お茶 ごはん おでん 里芋のからあげ 春キャベツの浅漬け 春雨の酢の物 炊き込みご飯 牛乳	16 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん/鶏ごぼう汁 魚のごま味噌焼き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 りんご ♪スイートポテト 牛乳	17 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え スティックサラダ ♪クリームシチュー ぼたもち お茶
20 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ ♪フライドポテト コーンスープ 茶飯おにぎり パスタチャライズ牛乳	21 春分の日 献立表の♪印は、ぞう組の子どもたちの希望献立です。お楽しみに♪	22 野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 焼きパプリカ キャベツの和え物 煮昆布 しそおにぎり 牛乳	23 かりかりいりこ 牛乳 ♪カレーライス カラフルサラダ 焼きアスパラ デコボン ごまチャーハン 牛乳	24 修了式 りんご 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き はりはりなます 揚げごぼう 白菜のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳
27 チーズ お茶 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春キャベツの磯香和え 焼きさつま芋 ほうれん草のみそ汁 カルシウムふりかけおにぎり パスタチャライズ牛乳	28 もちもちおから 牛乳 ごはん 魚の煮付け 南瓜のサラダ 白菜の昆布漬け あざりのすまし汁 中華おこわ 牛乳	29 人参プリッツ お茶 ごはん マーボー豆腐 れんこんの梅マヨ和え 焼きブロッコリー 小松菜のスープ わかめおにぎり 牛乳	30 希望保育(弁当・水筒の準備をお願いします)	

食べるの大好き 心も体も大きくなーれ

子どもたちは、おてつだいをはじめ、クッキングや栽培など食に関わる体験を通して、食に興味を持ち食べることを楽しんでいます。また、保護者の皆様にはお忙しい中、成長シートにご協力いただき、本当にありがとうございました。食事は、子どもの心と身体を育てるのにとっても重要な役割を担っています。今後もご家庭と共に、お子さまの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。一年間ありがとうございました。



りす3グループさんが白菜をちぎるお手伝いをしている様子です。

★命を大切にいただきました★
先月9日は、「料理・以久満」の生間太一さんをお招きして、大きなぶりを子どもたちの前でさばいてもらいました。魚をさばく様子を見て「かわいそうだな」「お腹空いてきた」などと子どもたちは様々なことを感じていました。「これが心臓で口の中には舌があって、みんなの体と同じだね」と聞くと、魚にも人間と同じように命があるということを知り、真剣なまなざしで聞いていました。



生き物の命をいただくことを間近で体験した子どもたち。「いただきます」のあいさつも、いつもより気持ちがこもっていたように感じました。そして、「全部食べるね」の言葉どおり、たくさんあった刺身とあら汁は空っぽになりましたよ。