

きゅうしょくたより 3月

おうちのかたへ



「楽しく食べる子どもに」



「楽しく食べる子どもに」は、国の「保育所における食育に関する指針」のタイトルになっている言葉です。この指針では、食育の目標として、5つを掲げています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

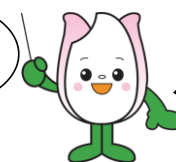
各園では毎日の給食提供のほか、食にかかわる色々な経験を実施しています。

「共食」できていますか？

共食とは「誰かと一緒に食事をする事」です。2～6歳児の保護者に行った調査では、「家族そろって」または「大人の家族の誰か」と食べる子どもが朝食では約74%、夕食では約94%でした※。家族で食事をする時間を作りたいですね。

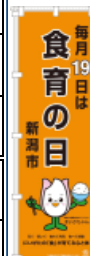
※平成27年度 乳幼児栄養調査結果(厚生労働省)

共食することは



バランスよい食事や早寝早起きなどと関係しています

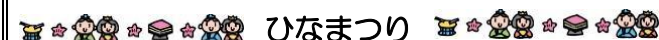
～新潟市で食について学ぼう～



毎月19日は「食育の日」として、旬や地域の食材をとりいれて、食育を意識した給食を提供してきました。

食に関する施設が充実している新潟市。食や花について楽しみながら学べる「食育・花育センター」や、農業体験やアイスクリーム作りなどの食品加工の体験ができる「アグリパーク」があります。

- ◆食育・花育センター：中央区清五郎401
- ◆新潟市アグリパーク：南区東笠巻新田3044



3月3日は桃の節句です。ひな人形とともに飾られる「ひしもち」の3色は、諸説あるようですが、桃の花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があります。自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのですね。

3月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
2	月	中華うま煮・マカロニサラダ・いよかん	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・いよかん	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	お茶 おかかおにぎり
3	火	ちらし寿司・鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・お吸い物・りんご	鶏もも肉・豆腐・かまぼこ・わかめ	人参・干しいたけ・しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・えのきだけ・りんご	片栗粉・油	しょうゆ・酒・だし汁・塩	牛乳 ひなあられ
4	水	《食育の日》 魚の香草焼き・きゅうりのかりかり漬け・とう菜のみそ汁・いよかん	魚・油揚げ・みそ	パセリ・きゅうり・人参・とう菜・いよかん	パン粉・オリーブ油・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも	塩・カレー粉・しょうゆ・酢・だし汁	ジョア パインケーキ
5	木	煮魚・小松菜の磯香和え・みそけんちん汁	マス・豆腐・みそ・焼きのり	小松菜・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	牛乳 ちんすこう
6	金	ジャーマンオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	鶏卵・ウィンナー・チーズ・わかめ・焼きのり	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・えのきだけ	じゃがいも・油・砂糖	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
7	土	豚丼・三色ひたし・みそ汁	豚肉・わかめ・みそ	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・人参	しらたき・砂糖・油・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	お茶 お菓子
9	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・りんご	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水蒸し・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・りんご	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト
10	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁	カレイ・みそ・わかめ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・えのきだけ	片栗粉・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
11	水	焼肉丼・ナムル・わかめスープ	豚肉・わかめ・豆腐・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・もやし・ホールコーン缶・ほうれん草・長ねぎ・えのきだけ	しらたき・油・砂糖・ごま油・白いりごま	酒・みりん・しょうゆ・酢・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ジュース マーブルケーキ
12	木	親子煮・和風サラダ・ごまふりかけ	鶏もも肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・重曹・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	お茶 鮭おにぎり
13	金	豆腐ハンバーグ・キャベツのおかか和え・みそ汁	豆腐・豚ひき肉・かつお節・油揚げ・みそ・ひじき	玉ねぎ・キャベツ・人参・小松菜	油・片栗粉・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子
14	土	カレーライス・切り干し大根とハムの和え物・ゼリー	豚肉・ハム	玉ねぎ・人参・切り干し大根・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ゼリー	カレールウ・トマトケチャップ・酢・しょうゆ	お茶 お菓子
16	月	麻婆豆腐・中華サラダ・いよかん	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・いよかん	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	メグミルクCa鉄牛乳 ポテサラサンド
17	火	かき揚げ・うどん汁・焼きのり	ちくわ・鶏もも肉・油揚げ・焼きのり・青のり	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきだけ・長ねぎ	じゃがいも・小麦粉・油・乾麺(うどん)	塩・だし汁・みりん・しょうゆ	牛乳 お菓子
18	水	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・りんご	厚揚げ・ちくわ・大豆水蒸し・豚ひき肉・みそ・かつお節・昆布	大根・人参・しょうが・りんご	里もも・油・砂糖・こんにゃく	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	牛乳 きな粉蒸しパン
19	木	《ハイキング給食》 しょうゆラーメン・ハンバーグ・ゆでブロッコリー・フルーツポンチ	豚ひき肉	キャベツ・玉ねぎ・もやし・ブロッコリー・みかん缶・もも缶・りんご	中華麺・油・じゃがいも・砂糖	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・昆布だし・トマトケチャップ・中濃ソース	お茶 ココアプリン
21	土	中華丼・わかめスープ・小魚	鶏もも肉・かまぼこ・わかめ・いわしっこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶	油・片栗粉・ごま油	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	お茶 お菓子
23	月	カレー・ツナと大豆のサラダ・いよかん	鶏もも肉・ツナ・大豆水蒸し	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・いよかん	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	メグミルクCa鉄牛乳 フレンチトースト
24	火	焼魚・すき昆布の炒り煮・みそかき卵汁	サバ・さつま揚げ・鶏卵・みそ・すき昆布	人参・干しいたけ・キャベツ・小松菜	油・砂糖・つきこんにゃく	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
25	水	じゃがいものそぼろ煮・ほうれん草とちくわの和え物・りんご	豚ひき肉・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ごま油・こんにゃく	塩・しょうゆ・だし汁・酢	お茶 ごま塩おにぎり
26	木	チキンカツ・即席漬け・なめこ汁	鶏むね肉・豆腐・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・なめこ・長ねぎ・小松菜	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
27	金	肉豆腐・もやしの中華和え・いよかん	豆腐・鶏もも肉	人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・いよかん	油・砂糖・ごま油・ごま・しらたき	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	お茶 ぶどうゼリー
28	土	ナポリタン・ゆでブロッコリー・野菜スープ	ウィンナー・わかめ	人参・ピーマン・ブロッコリー・玉ねぎ・えのきだけ	砂糖・油	トマトケチャップ・中濃ソース・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	お茶 お菓子
30	月	はくさいの豆乳シチュー・ひじきサラダ・ごまふりかけ	鶏もも肉・無調整豆乳・ツナ缶・ひじき	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・ホールコーン缶	じゃがいも・油・米粉・マヨネーズ・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子
31	火	和風ミートローフ・ゆでブロッコリー・わかめスープ・りんご	豚ひき肉・鶏ひき肉・絹豆腐・みそ・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・長ねぎ・りんご	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	塩・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)	メグミルクCa鉄牛乳 シュガートースト

※献立内容を変更する場合があります。

発行：荻川ほのぼの保育園