



# 3月こんだてひょう



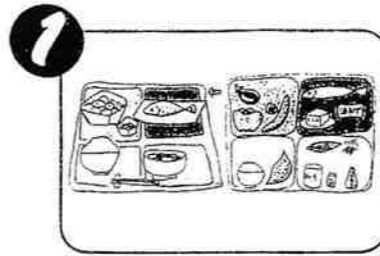
(都合により献立が変更になる場合があります)

平成28年 3月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	火	牛乳 りんご	パン コロッケ れんこんサラダ ブロッコリー きのこいりかき粥スープ	合挽肉 卵 シーチミン	ミニ牛乳パン さつま芋	れんこん 人参 ブロッコリー 玉葱 ごぼう しめじ にはら	ぞうすい	豆類
2	水	ヨーグルト かし	大豆ごはん 魚のちやんちやん焼き もみのりあえ けんちん汁	大豆 鮭 豆腐	米 里芋	キャベツ 人参 えのきたけ 白菜 玉葱 ほうれん草	りんご 昆布 かし	種実類
3	木	牛乳 かし	食育の日 おすし はなっこりーごまあえ 鶏のからあげ甘辛煮 すまし汁	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	米 ふ こんにやく	かんぴょう ごぼう 菜の花 三つ葉 はなっこりー 人参	いちごゼリー ひなあられ	いも類
4 18	金	4日牛乳デザート かし 18日牛乳 かし	パン 4日魚の香草焼き 18日魚のコーンクリーム焼き ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	4日白身魚 18日鮭 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 セロリ パセリ	オレンジジュース りんご かし	卵類
5 19	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 キャベツのおかかあえ 果物	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋	しめじ ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 いよかん		豆類 野菜類
7	月	牛乳 りんご	パン 中華風ローストポーク かぼちゃ甘煮 ピーナツあえ シチュー	豚ひれ肉 鶏ももこま切	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 パセリ かぼちゃ	白玉団子	豆類 魚介類
8	火	牛乳 かし	ありがとうパーティー(おたのしみメニュー)				いよかん スルメ かし	
9	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き うずら煮豆 マカロニサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン うずら豆	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	キャベツ きゅうり 白菜 玉葱 人参 もやし パセリ	りんご かし	種実類
10	木	牛乳 いよかん	カレーライス ポークビーンズ 大根サラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししやも シーチキン	米 じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり 大根 コーン(粒)	さつま芋 スティック	野菜類
11 25	金	牛乳 りんご	パン 和風サラダ 11日ちくわいそべ揚げ 麻婆豆腐 25日豆腐のハンバーグ キャベツのスープ	かにかま 水煮大豆 11日豆腐 豚挽肉 25日豆腐 合挽肉	テーブルロール 25日じゃが芋	ごぼう きゅうり 玉葱 ひじき 小葱 11日なら 25日キャベツ	ヨーグルト バナナ かし	11日いも 類 魚介類
12 26	土	牛乳 かし	きつねうどん ブロッコリーおかか煮 ミートボール甘煮 果物	油揚げ ミートボール	うどん	人参 玉葱 小葱 ブロッコリー いよかん		いも類
14 28	月	14日牛乳 りんご 28日牛乳 かし	ゆかりごはん 14日魚の童田揚げ 28日魚のみぞれ煮 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 ロースハム 納豆 豚こま切	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 小葱	14日セサミトースト 28日りんご かし	種実類
15	火	牛乳 かし	お別れ遠足(お弁当の日)				パック牛乳 ミニパン チーズ	
16	水	ヨーグルト かし	ちやんぽんうどん 魚のごまみそ焼き はなっこりーのソテー 切干大根煮物	豚こま切 油揚げ 白身魚	うどん	人参 玉葱 にはら キャベツ 切干大根 はなっこりー にはら	おむすび りんご	いも類
17	木	ミニ ホットケーキ	わかめごはん 大豆の五目煮 ツナいり卵焼 もみのりあえ 魚団子みそ汁	水煮大豆 卵 シーチキン 白身魚すり身	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ 大根 小葱 ごぼう	いよかん かし かえりちりめん	種実類
22	火	100%ジュース かし	しろごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 ピーナツあえ みそ汁	鶏ももこま切 ちくわ 厚揚げ	米 こんにやく 里芋 じゃが芋	ごぼう れんこん ほうれん草 人参 キャベツ 大根 小葱	おしパン	野菜類
23	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン グラタン 白菜スープ わかめとコーンのサラダ	鶏ももこま切 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	人参 玉葱 わかめ きゅうり もやし 白菜 コーン(粒)	りんご かし	魚介類 豆類
24	木	牛乳 昆布 かし	卒園・進級祝いメニュー(おたのしみメニュー)					

太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです。

《元気な子》への5つの能力～元気な心と体は“食”から～



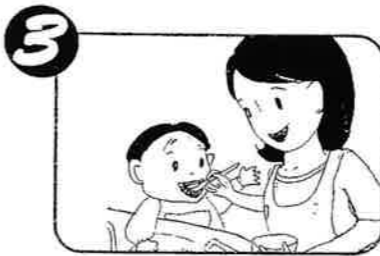
## 1 食べ物を選択する力

私たちのまわりにある食べ物は、体によいものばかりとはかぎりません。体によいものかどうかを判断して、選ぶことのできる能力が必要です。さらに、健康を保つために、料理のバランスがとれているのか判断できる知識と知恵が求められています。



## 2 料理する能力

自分の口に入るものは自分の手でつくれることが大切です。指を使って体を使って五感を総動員させてつくる料理は、過程を楽しみます。ですから、自分で作ったものは格別おいしく、いとしく感じられるのです。だから、嫌いだっった野菜もおいしく食べられるから不思議です。



## 3 味がわかる能力

家庭で調理することが少なくなるにつれて味も均一化し、若者を中心に味覚障害も増えてきたといわれます。味覚は、幼い頃から自然の食べ物をどれだけたくさん食べてきたかによって違ってくるといわれます。正しい味覚を育て、食材が本来もっているやさしい味をおいしいと評価できる能力は、人間として大切な教養です。



## 4 食べ物の育ちを感じる能力

食べ物は、野菜でも魚でも、水、大気(空気)、太陽とともに自然の中で息づきながら生育してきたものです。その命をいただいて私たち人の体をつくっています。その育ちを知ることは、おのずと食べ物に対する感謝の気持ちをもつことにつながります。



## 5 元気な体のわかる能力

今の世の中、「半健康人」といわれる人が増えています。自分の体のもっとも元気な状態を感じて、つねに健康でいられるように、体をコントロールする能力を身につけることが大切です。

「三つ子の魂百まで」

この5つの能力は、幼い頃からの毎日のくり返しによって身についていくものです。「食育」の効果は短時間に現れるものではありません。子ども達の心身は長い時間かかってよい方向に育っていきます。「三つ子の魂百まで」といわれるように、幼児期にこの5つの能力が身につく環境を大人が整えてあげて、子どもが積極的に学んでいけるような働きかけをしていく事が大切です。