



3月こんだてひょう



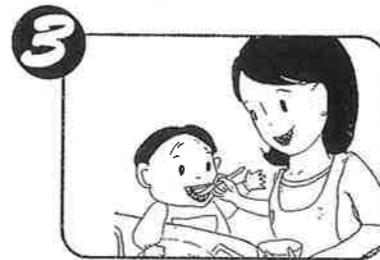
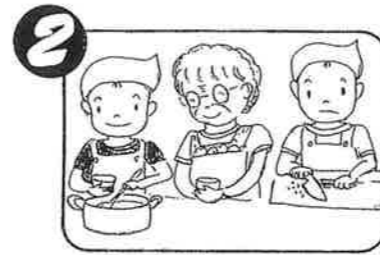
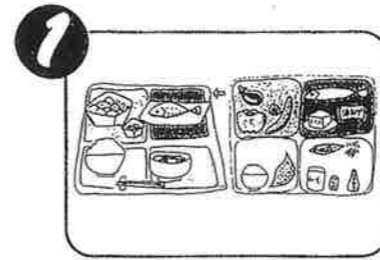
(都合により献立が変更になる場合があります)

平成31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	金	牛乳 かし	ちらし寿司 魚のコーンクリーム焼 はなっこりーごまあえ すまし汁 いちご	鮭 菜の花 豆腐	米 ふ こんにやく	しいたけ 人参 菜の花 キャベツ はなっこりー	カルピス寒天 ひなあられ	いも類 野菜類
2	土	牛乳 かし	きつねうどん しらすあえ うずら煮豆 果物	油揚 しらす干し うずら豆	うどん	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 16日りんご 小葱 2日いよかん		いも類
4	月	4日ヨーグルト かし 18日牛乳 りんご	わかめごはん 魚のアーモンド焼 高野豆腐含め煮 ピーナツあえ 豚汁	白身魚 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋	パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根 玉葱	4日りんご かし 18日セサミトスト	卵類
5	火	牛乳 かし	パン マカロニサラダ 5日とんかつ キャベツのスープ 19日中華風ローストチキン 麻婆豆腐	5日豚ひれ肉 卵 シーチキン 19日鶏もも肉 豆腐	ミニ牛乳パン 5日じゃが芋 マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 もやし パセリ なら ねぎ	いよかん 昆布 かし	5日豆類 19日いも類
6	水	牛乳 かし かえりちりめん	根菜カレーライス ししやも 6日ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ 20日ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	6日油揚 20日豚こま切 牛こま切	米 じゃが芋 さつま芋 6日こんにやく	人参 玉葱 れんこん 6日白菜 りんご 20日ブロッコリー	6日ソフトクッキー 20日りんご かし	種実類
7	木	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き ポテトサラダ かぼちゃスープ	豚ひれ肉 ベーコン 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ もやし	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 野菜類
8	金	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 かし	
9	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 野菜のおかかあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	えのきたけ 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 りんご		豆類 野菜類
11	月	牛乳 バナナ	ゆかりごはん 大豆の五目煮 魚団子みそ汁 ミートボール甘煮 春雨のあえもの	水煮大豆 白身魚すり身 ミートボール ロースハム	米 春雨 こんにやく	ごぼう 人参 大根 きゅうり 白菜 しめじ 昆布 小葱	焼き芋 ミニゼリー	野菜類 種実類
12	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	
13	水	13日牛乳 りんご 27日牛乳 かし	パン スパゲティサラダ ヨーンスープ 13日ちくわいそば揚げ 27日魚の香草焼	18日ちくわ 卵 27日鮭 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 人参 キャベツ もやし 玉葱 コーン(クリーム)	13日おむすび 27日りんご かし	豆類 野菜類
14	木	100%ジュース かし	親子丼 魚のごまみそ焼き うずら煮豆 キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 うずら豆	米 じゃが芋	人参 キャベツ ねぎ ごぼう 玉葱 大根 小葱	りんご かし かえりちりめん	野菜類
15	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のからあげ 和風サラダ ピンズスープ	鶏もも肉 かにほぐし身 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり ひじき セロリ パセリ	ヨーグルト バナナ かし	魚介類
22	金	牛乳 チーズ かし	パン 豆腐のハンバーグ わかめとコーンのサラダ シチュー	合挽肉 鶏ももこま切 豆腐 卵	テーブルロール じゃが芋	玉葱 人参 わかめ きゅうり レタス コーン(粒)パセリ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 種実類
26	火	牛乳 かし	食育の日 卒園・進級祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
28	木	牛乳 かし	しろごはん 筑前煮 かぼちゃ甘煮 もみのりあえ みそ汁	鶏ももこま切 厚揚げ	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 小葱 ごぼう れんこん 人参	いよかん かし	卵類

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、嫌いだっただ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。