

# 3月こんだてひょう



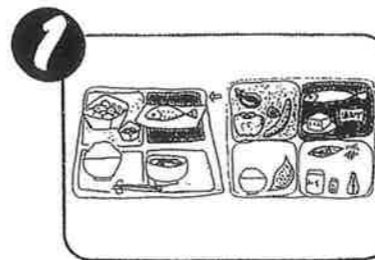
(都合により献立が変更になる場合があります)

令和3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	月	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 みそ汁 ミートボール甘煮 切干大根のあえもの	水煮大豆 ミートボール ロースハム	米 里芋 こんにゃく	人参 ごぼう きゅうり れんこん しめじ 白菜 切干大根 大根 小葱	りんご かし	魚介類	
2	火	100%ジュース かし	パン マカロニサラダ キャベツスープ 2日豆腐ハンバーグ 18日豆腐ハンバーグ (きのこソース)	豆腐 卵 合挽肉 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	玉葱 キャベツ 人参 もやし コーン(クリーム) パセリ 16日しいたけ 16日しめじ えのきたけ	いよかん かし かえりちりめん	いも類	
3	水	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 ぶのすまし汁 いちご	鮭 菜の花 豆腐	米 ぶ こんにゃく	キャベツ 人参 玉葱 ごぼう いちご 大根 小葱 しょうが	カルピス寒天 ひなあられ	野菜類	
4	木	4日牛乳 りんご 18日牛乳 かし	パン 和風サラダ かぼちゃスープ 4日ちくわいそべ揚げ 18日スペイン風オムレツ (トマトソース)	4日ちくわ 18日ベーコン 卵 水煮大豆 かにほぐし身	テーブルロール 18日じゃが芋	人参 ごぼう きゅうり かぼちゃ 玉葱 ひじき キャベツ もやし	4日むしパン 18日ヨーグルト バナナ かし	4日いも類 18日野菜類	
5	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 ピーナツあえ 豚汁	鶏ももごま切 豚ごま切	米 里芋 こんにゃく さつま芋	ごぼう 人参 大根 キャベツ れんこん ほうれん草 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	豆類 卵類	
6	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 稀ふき芋 キャベツのごまあえ 果物	豚ごま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 なら ほうれん草 小葱 キャベツ ごま		野菜類 豆類	
8	月	牛乳 かし	しろごはん 海の幸卵焼き 高野豆腐含め煮 納豆あえ けんちん汁	卵 かにほぐし身 ロースハム 納豆 豆腐	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ひじき 大根 玉葱 小葱	りんご かし スルメ	野菜類	
9	火	9日牛乳 バナナ 23日牛乳 かし	パン かぼちゃの甘煮 スパゲティサラダ 9日魚のアーモンド焼き コーンスープ 23日鶏肉のマーメレード焼き ビーンズスープ	9日白身魚 23日鶏もも肉 ベーコン	ミニクワッサン スパゲティ	人参 キャベツ キャベツ 玉葱 もやし	9日焼き芋 ミニゼリー 23日おむすび	9日いも類 23日野菜類	
10	水	ヨーグルト かし	カレーライス 10日ポークビーンズ 24日ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛ごま切 水煮大豆 ししゃも 10日豚ごま切 24日油 揚げ	米 じゃが芋 24日こんにゃく	人参 きゅうり 白菜 りんご 玉葱 24日ひじき	いよかん 昆布 かし	種実類	
11	木	牛乳 かし	🎉 ありがとうパーティー(おたのしみメニュー)					りんご かし	
12	金	牛乳 チーズ かし	パン 魚の香草焼き ブロッコリーサラダ シチュー	鮭 シーチキン 鶏ももごま切	ミニ牛乳パン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 パセリ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 豆類	
13	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト しらすあえ 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 ピーマン えのきたけ		種実類 豆類	
15	月	牛乳 かし	ゆかりごはん はんぺんのハムチーズ揚げ 春雨のあえもの 里芋の煮物 みそ汁	はんぺん チーズ ロースハム 卵 豆腐	米 里芋 春雨	きゅうり 人参 大根 白菜 しめじ 小葱	いちご かし	野菜類	
17	水	牛乳 昆布 かし	肉うどん ブロッコリーおかかあえ ちくわ甘煮 うずら煮豆 果物	牛ごま切 うずら豆 ちくわ	うどん	人参 玉葱 小葱 ブロッコリー キャベツ りんご	さつま芋マフィン	いも類 野菜類	
19	金	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	
22	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 もみのりあえ 高野豆腐含め煮 きのこ入かき卵スープ	白身魚/青魚 高野豆腐 卵	米 じゃが芋	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ えのきたけ	りんご かし スルメ	豆類 野菜類	
25	木	牛乳 かし	🎉 卒園・進級お祝いメニュー(おたのしみメニュー)						
26	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のごま焼 ポテトサラダ 白菜スープ	白身魚 シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 白菜 キャベツ もやし 玉葱	りんご かし	豆類	

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～



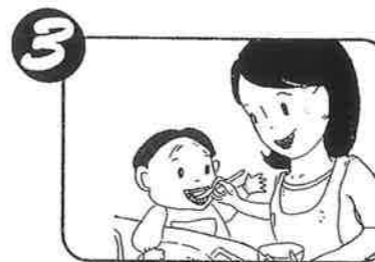
### 1 食べ物を選択する力

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間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。