



# 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)

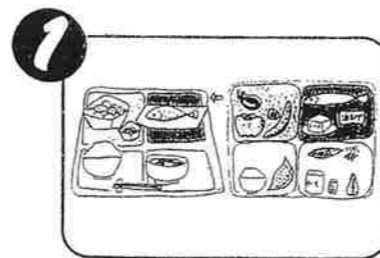
平成29年 3月 愛児園湯田保育所

ひな祭

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	水	牛乳 いよかん	パン ぎょうざ ヨーンスープ 白菜とりんごのサラダ	豚挽肉	テーブルロール じゃが芋	キャベツ にはり パセリ 小葱 白菜 玉葱 きゅうり りんご	そうすい	豆類 魚介類
2	木	牛乳 かし	ゆかりごはん ツナ入卵焼 里芋の煮物 もみのりあえ けんちん汁	卵 豆腐 シーチキン	米 里芋 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 小葱	オレンジジュース りんご かし	種実類
3	金	牛乳 チーズ 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 すまし汁 いちご	鶏もも肉 油揚 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	カルピス寒天 ひなあられ	いも類
4	土	牛乳 かし	きつねうどん ブロッコリーおかか煮 4日うずら煮豆 18日かぼちゃ甘煮 果物	油揚 4日うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 ブロッコリー いよかん 18日かぼちゃ		いも類
6	月	牛乳 バナナ	親子丼 かぼちゃ甘煮 春雨のあえもの 高野豆腐含め煮 みそ汁	鶏ももこま切 卵 高野豆腐 厚揚げ	米 春雨	人参 玉葱 ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 白菜	ジャムサンド	魚介類 いも類
7	火	7日100%ジュース かし 21日いよかん 牛乳	パン 7日鶏肉のクラッカー焼き 21日鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 シーチキン 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 白菜 玉葱 人参 もやし セロリ	7日 りんご 昆布 かし 21日お好み焼き	野菜類 種実類
8	水	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	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン ポテトサラダ 9日魚のコンクリューム焼き 白菜スープ 23日魚の香草焼き 麻婆豆腐	鮭 シーチキン 9日ベーコン 23日豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン じゃが芋	パセリ もやし きゅうり 人参 玉葱	9日りんごケーキ 23日ヨーグルト りんご かし	種実類
10	金	牛乳 りんご	カレーライス ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 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	ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
11	土	牛乳 かし	11日きのこスパゲティ 粉ふき芋 果物 25日スパゲティナポリタン しらすあえ	11日ベーコン 25日豚こま切 えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 ピーマン		豆類
13	月	牛乳 ミニホットケーキ	パン グラタン キャベツのスープ わかめとコーンのサラダ	鶏ももこま切 白身魚 卵 うずら豆	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 小葱	いよかん スルメ かし	野菜類
14	火	牛乳 りんご	親子うどん 魚のごまみそやき うずら煮豆 はなっこりーおかかあえ	鶏ももこま切 白身魚 うずら豆	うどん	小葱 人参 玉葱 はなっこりー キャベツ	おむすび 果物	いも類 野菜類
15	水	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	木	牛乳 りんご	わかめごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 納豆あえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 ちくわ 納豆 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	ごぼう 人参 大根 キャベツ しめじ 小葱 ほうれん草 れんこん	セサミトースト	種実類
17	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン れんこんサラダ にゅうめんスープ じゃが芋とベーコンのコンマヨネズ焼き	ベーコン シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 そうめん	ピーマン 玉葱 人参 赤パプリカ きゅうり コーン(粒)	オレンジジュース バナナ かし	豆類 野菜類
22	水	ヨーグルト かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 油揚 水煮大豆	米 こんにやく じゃが芋 さつま芋	玉葱 ひじき 白菜 きゅうり 人参 りんご	いよかん かし	野菜類 種実類
24	金	牛乳 かし	卒園・進級祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
27	月	100%ジュース かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 もみのりあえ かし卵汁	白身魚/青魚 卵	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 にはり	いよかん かし かえりちりめん	豆類
28	火	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き 和風サラダ キャベツのスープ	豚ひれ肉 かにかま 水煮大豆	テーブルロール	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり ひじき パセリ もやし	りんご かし	いも類

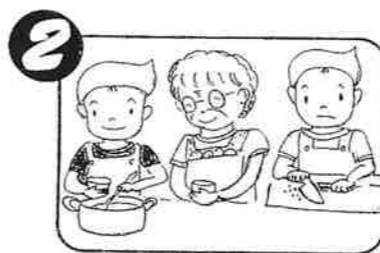
太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです。

《元気な子》への5つの能力～元気な心と体は“食”から～



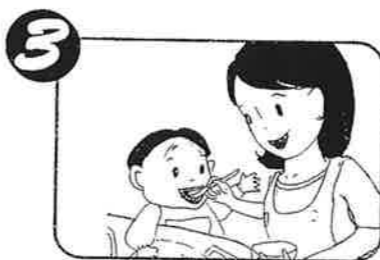
## 1 食べ物を選択する力

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、いとお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が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。