



3月こんだてひょう



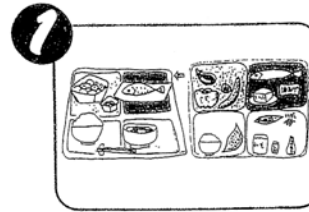
(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24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	木	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 1日春雨のあえもの 15日納豆あえ ちくわ甘煮 けんちん汁	白身魚/青魚 ロースハム ちくわ 納豆 豆腐	米 里芋	大根 ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 ごぼう 小葱	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
2	金	牛乳 りんご	食育の日 おすし はなっこりーごまあえ 鶏のからあげ 豆腐のすまし汁 いちご	鶏もも肉 豆腐	米 ふ	はなっこりー 人参 キャベツ 三つ葉 いちご	カルピス寒天 ひなあられ	いも類 野菜類	
3	土	牛乳 かし	肉うどん ブロッコリーおかか煮 粉ふき芋 果物	牛こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ブロッコリー		豆類 野菜類	
5	月	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼 ピーナツあえ 油揚げのみそ汁	かに缶詰 卵 厚揚げ	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 小葱 ひじき	いよかん かし	肉類	
6	火	牛乳 りんご	パン 魚のアーモンド焼き ブロッコリーのサラダ シチュニ	白身魚 鶏ももこま切 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	ブロッコリー カリフラワー パセリ 玉葱 人参	オレンジケーキ	野菜類 豆類	
7	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	
8	木	牛乳 昆布 かし	パン れんこんサラダ 麻婆豆腐 8日鶏肉のマーメレード焼き 22日鶏肉のクラッカー焼き	鶏もも肉 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	れんこん きゅうり 人参 ねぎ にら コーン(粒) 玉葱	りんご スルメ かし	いも類	
9	金	牛乳 チーズ かし	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 油揚げ ししやも	米 さつま芋 じゃが芋	人参 きゅうり ひじき 白菜 りんご	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
10	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ うすら煮豆 ブロッコリーおかか煮 果物	ベーコン えび うすら豆	スパゲティ	しめじ えのきたけ ピーマン 人参 ブロッコリー 玉葱		いも類	
12	月	牛乳 かし	パン 魚の竜田揚げ ごまあえ 白菜スープ	白身魚 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	白菜 人参 もやし ほうれん草 玉葱 キャベツ パセリ	りんご かし かえりちりめん	豆類	
13	火	100%ジュース かし	わかめごはん 大豆の五目煮 ブロッコリーおかかあえ かき卵スープ	水煮大豆 卵	米 じゃが芋 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー えのきたけ にら	13日ジャムパン 27日いよかん かし	魚介類	
14	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	金	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ キャベツスープ	合挽肉 シーチキン 豆腐 卵	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 もやし キャベツ パセリ	おむすび	種実類	
21	水	牛乳 りんご	親子うどん 魚のごまみそ焼き キャベツのごまあえ ミートボール甘煮	鶏ももこま切 白身魚 卵 ミートボール	うどん	キャベツ 人参 しょうが 玉葱 小葱	豆腐ドーナツ	いも類 野菜類	
26	月	牛乳 かし	卒園・進級祝いメニュー(おたのしみメニュー)						
28	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン かぶいりビーンズスープ ちくわのいそべ揚げ スパゲティサラダ	ちくわ ベーコン シーチキン 水煮大豆 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり 人参 かぶ セロリ 玉葱 パセリ	りんご かし	野菜類	

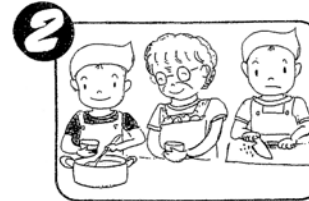
太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです。

《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で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。