



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25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	食育の日 おすし はなっこりーごまあえ 鶏のからあげ ふのすまし汁 いちご	鶏もも肉 豆腐 えび	※ ふ こんにやく	はなっこりー 人参 菜の花 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
2	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン うずら煮豆 ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切 うずら豆	スパゲティ	ブロッコリー 人参 ビーマン しめじ 玉葱		いも類 魚介類
4	月	牛乳 かし	パン 4日鶏肉のクラッカー焼 シチュウ 18日鶏肉マニレード焼 ブロッコリーサラダ	鶏もも肉 牛こま切 シーチキン	テーブルロール	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 パセリ	りんご スルメ かし	豆類
5	火	牛乳 昆布 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	
6	水	牛乳 りんご	親子うどん 魚のごまみそ焼き キャベツもみのりあえ 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 玉葱 小葱	オレンジケーキ	いも類 野菜類
7	木	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼 ピーナツあえ 1日わかめと豆腐のみそ汁 21日麻婆豆腐	卵 かに(缶詰) 豆腐	米 里芋	ひじき キャベツ ほうれん草 人参 大根 白菜 小葱	7日りんご かし かえりちりめん 21日さつま芋 スティック	豆類
8	金	牛乳 かし	パン スパゲティサラダ 魚の香草焼き かぶいりピーンズスープ	鮭 ベーコン 水煮大豆 シーチキン	ミニクワッサン スパゲティ じゃが芋	キャベツ きゅうり かぶ セロリ パセリ 人参	オレンジジュース バナナ かし	いも類
9	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー しらすあえ 果物	牛こま切 ベーコン しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ビーマン キャベツ ほうれん草 りんご		豆類
11	月	牛乳 かし	しろごはん 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 納豆 豚こま切 高野豆腐	米 じゃが芋 さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 ごぼう 大根 小葱	いよかん 昆布 かし	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	100%ジュース 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 ししゃも	牛こま切 油揚げ ししゃも 水煮大豆	米 じゃが芋 さつま芋	れんこん ひじき 白菜 きゅうり りんご	ジャムパン	野菜類
14	木	牛乳 りんご	パン ちくわのいそべ揚げ マカロニサラダ 白菜スープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 白菜 もやし パセリ 玉葱	14日おむすび 28日いよかん かし	豆類
15	金	牛乳 かし かえりちりめん	いもごはん 肉じゃが もみのりあえ けんちん汁	牛こま切 豆腐	米 じゃが芋 さつま芋 里芋 こんにやく	人参 玉葱 小葱 ごぼう キャベツ ほうれん草 大根	ヨーグルト りんご かし	魚介類
19	火	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 はなっこりーおかかあえ かき卵スープ	白身魚 卵 水煮大豆	米 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 人参 昆布 はなっこりー キャベツ 玉葱 いらしたけ	いよかん かし	
22	金	牛乳 昆布 かし	パン マカロニグラタン れんこんサラダ キャベツのスープ	鶏ももこま切 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	れんこん きゅうり 人参 もやし 玉葱 キャベツ パセリ	オレンジジュース バナナ かし	豆類
26	火	牛乳 チーズ かし	卒園・進級お祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
27	水	牛乳 かし	カレーライス ポークピーンズ 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご	ヨーグルト バナナ かし	野菜類

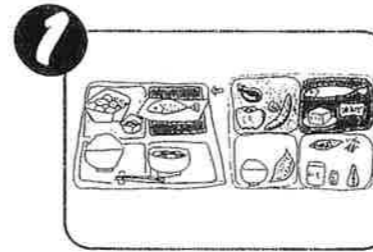
太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです。

《元気な子》への5つの能力～元気な心と体は“食”から～

「三つ子の魂百まで」

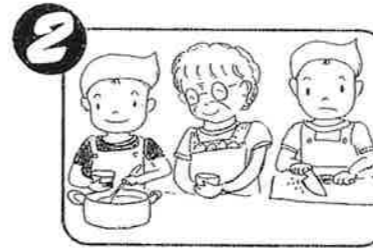
この5つの能力は、幼い頃からの毎日の繰り返しによって身につけていくものです。「食育」の効果は短時間に現れるものではありません。子ども達の心身は長い時間かかってよい方向に育っていきます。

「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。



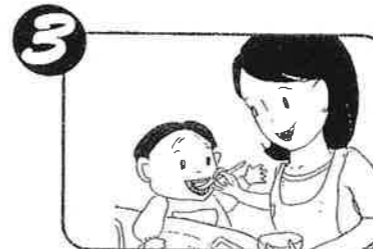
1 食べ物を選択する力

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。