



3月の 給食だより

谷頭こども園
令和3年2月26日

日増しに暖くなり、春を体いっぱい感じられるようになってきました。子どもたちは、額に汗をにじませながら園庭を走り回っています。卒園、進級まで残すところ1か月となりましたね。保護者の皆様には1年間、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。



ひな祭り



3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があります。おうちで食べるとき、じっくり観察しながら食べてみてください。



園の玄関にひな人形が飾ってありますが、子どもたちは同じ目線のひな人形を見ながら楽しそうにおしゃべりしています。もれ聞こえてきた会話を紹介します。
男の子たちが、餅飾りを見て、「こっちのやつはこの人が食べて、こっちはこの人が食べるんだよ」と、餅の段に並んだ3人官女を指差し、子ども同士で会話していました。飾られている餅を見て、誰がどの餅を食べるのか気になったようです。女の子だけではなく、男の子もひな人形に興味津々です。

はしの選び方

はしの長さは、利き手の親指とひとさし指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の1.5倍が適当といわれています。はしの長さ・太さ・重さ・形などを見直してみるのもいいですね。

x1.5

(お弁当の日)3月11日(木)です。お願いします



お彼岸



「お彼岸」は年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供える「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春はボタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲くことから、季節によって使い分けられているという説があるんですよ。



1年間を振り返って

早寝・早起きしていますか？ 朝食は食べていますか？ 朝のうちに排便を済ませていますか？
昼間は戸外で体を動かしていますが、朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



はしの持ち方

進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。上のはしは中央より少し上を親指のはらとひとさし指のはらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、じょうずになっていきます。スプーンは②の持ち方です。



3月11日(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
月	1 15 29	御飯 えのきのみそ汁 ツナ入り豆腐の落とし揚げ 納豆 ブロッコリーのごまあえ りんご 雷こんにゃく	フルーツのクリーム和え	米、板こんにゃく、やまといも、片栗粉、きび砂糖、油、すりごま、ごま油、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、納豆、生クリーム(乳脂肪)、ツナ水煮缶、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節、挽きわり納豆	ブロッコリー、りんご、バナナ、いちご、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、ブルーベリージャム、にら、にんにく、たまねぎ
火	2 16 30	御飯 白菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 納豆 千切り大根の酢の物 りんご かぼちゃ大学芋	油みそおにぎり おしゃぶり昆布	米、きび砂糖、黒ごま、すりごま、油、なたね油	豚肉(肩ロース)、納豆、麦みそ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節、挽きわり納豆	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、にら、がごめこんぶ、しょうが
水	3 17 31	3日ちらしひな寿司、17.31御飯 キャベツのみそ汁 りんご 魚の塩焼き ひじきとほうれん草のサラダ さつま芋の天ぷら	牛乳きな粉プリン	米、きび砂糖、卵不使用マヨネーズ、すりごま、黒ごま	牛乳、さけ、卵、生クリーム、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉、ゼラチン	ほうれんそう、りんご、いちご、にんじん、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき、干しいたけ、焼きのり
木	4 18	御飯 春雨汁 牛肉のチャンチャン焼き風 納豆 人参サラダ りんご 揚げさといも	牛乳 果物の盛り合わせ	米、さといも、卵不使用マヨネーズ、きび砂糖、はるさめ、ごま、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、納豆、麦みそ、かつお節、挽きわり納豆	にんじん、バナナ、きよみ、きゅうり、りんご、キャベツ、いちご、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ
金	5 19	御飯 大根のみそ汁 魚のカレー揚げ 納豆 卵の花 りんご 白菜の即席漬け	牛乳 お好み焼き風	米、全粒粉、やまといも、油、卵不使用マヨネーズ、きび砂糖	牛乳、さわら、納豆、卵、麦みそ、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、おから、いわし(煮干し)、かつお節、挽きわり納豆	りんご、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、塩こんぶ、あおのり
土	6	ひむか井 青さのみそ汁 りんご	牛乳 果物	米、きび砂糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、いちご、たまねぎ、りんご、切り干しだいこん、干しいたけ、あおさ
月	8 22	御飯 豆腐の味噌汁 鶏肉と卵のマーマレード煮 納豆 かぼちゃサラダ りんご たけのこの金平	ヨーグルト	米、きび砂糖、油、卵不使用マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節、挽きわり納豆	バナナ、かぼちゃ、りんご、いちご、たけのこ(ゆで)、きゅうり、マーマレード、にんじん、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、しょうが、ブルーベリージャム、カットわかめ
火	9 23	御飯 麩とワカメのみそ汁 納豆 小あじ もやしの中華風 りんご 高野豆腐の煮物	親子汁 小あじ	米、じゃがいも、さつまいも、全粒粉、油、きび砂糖、白玉粉、焼ふ、ごま油	卵、木綿豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、麦みそ、凍り豆腐、小あじ、しらす干し、挽きわり納豆	にんじん、りんご、もやし、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にら、葉ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ
水	10 24	御飯 ほうれん草の味噌汁 さばのごまみそかけ 納豆 ブロッコリーの人参ドレッシングサラダ りんご ひじきの炒め煮	牛乳 蒸し黒糖まんじゅう	米、きび砂糖、全粒粉、黒きび砂糖、ごま、片栗粉、油、全粒粉、すりごま、ごま油	牛乳、さば、こしあん(生)、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ひじき、しょうが
木	11 弁当	御飯 もずくのみそ汁 チキン南蛮 納豆 温野菜 りんご しらす干しとゴマの佃煮	果物の盛り合わせ チーズ	米、きび砂糖、油、片栗粉、全粒粉、卵不使用マヨネーズ、ごま	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、納豆、しらす干し、麦みそ、卵、いわし(煮干し)、かつお節、挽きわり納豆	バナナ、いよかん、りんご、キャベツ、いちご、もずく、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、パセリ
金	12 26	御飯 かぼちゃのみそ汁 おさかなハンバーグ 納豆 マカロニ炒め りんご 人参のゴマ和え	牛乳 スキムクッキー	米、全粒粉、きび砂糖、やまといも、マカロニ、パン粉、油、ごま	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、納豆、麦みそ、卵、脱脂粉乳、バター、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	にんじん、たまねぎ、りんご、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
土	13 27	炊き込みビビンバ 呉汁 りんご	お茶・麦茶 ごま塩おにぎり	米、きび砂糖、ごま、ごま油	大豆水煮、鶏ひき肉、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、もやし、こまつな、葉ねぎ、切り干しだいこん

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。