

3月台所だより

R7年2月28日
おおむたこども園
栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
午前食(昼食)	鶏のから揚げ しらすと昆布の佃煮 ほうれん草の白和え 南瓜の豆乳汁	魚の南蛮風 ブロッコリーのサラダ さつま芋の金平 豆腐の味噌汁	豚肉と里芋のみそ煮 厚焼き卵焼き 小松菜のしらす和え 春雨汁	豆腐南蛮 スティック南瓜 豆苗のおかか和え しめじのみそ汁	鯖の照り焼き いもんぬた キャベツの塩麹和え 切干大根のみそ汁	すき焼き丼 じゃが芋の味噌汁
午後食(おやつ)	フルーツのクリーム和え	南瓜ぜんざい	ヨーグルトきな粉パバロア	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 コリアンライス スクット	デコボン チーズ
日	3・17・31	4・18	5	6・20	7・21	8・22
午前食(昼食)	鮭の塩焼き キャベツとツラの和え物 五目豆 菜の花のすまし汁	キャベツハンバーグ 粉ふき芋 ポパイサラダ もずくの味噌汁	じゃが芋のかき揚げ もやしときのこのナムル 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	鯖のみそ照り焼き ひじきの佃煮 春雨サラダ かねん汁	ぎせい豆腐 人参サラダ ごぼうチップ 筍のみそ汁	豚肉のみそ丼 大根のすまし汁
午後食(おやつ)	いちごヨーグルトゼリー	牛乳 ぼたもち	牛乳 甘食	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 かぼちゃのスイートポテト	塩おにぎり

～ お知らせ ～

3月19日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いします。

3月3日のひなまつりの日は、ちらしひな寿司に献立が変更になります。また、3月17日から23日は春の彼岸なので、18日の午後食(おやつ)は「ぼたもち」です。

ぼたもちとおはぎって何が違うの!?

諸説ありますが、そのひとつがそれぞれ作る季節に違いがあり、その季節の花の名前に由来していると言われ、春の彼岸に作るものを「ぼたもち」、秋の彼岸に作るものを「おはぎ」と呼ぶというものです。その他、餅米とうるち米の違い、あんこときな粉の違いだという説があったり、地方によっても呼び方が違ったりします。園のぼたもちは中にあんこを入れてきな粉をまぶしたぼたもちです。

今年度も最後の月になり、一年を振り返ると子どもたちの成長を感じる時期です。子どもは生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができるようになりました。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子ども達が料理に携わり五感をフルに活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。ぶどう、もも、ばなな組は、毎日自分でご飯やおかずをよそい、食後に食器を運んで片づける。ばなな組は、米を研ぐことで食への関心がとても強くなったと感じます。また、野菜を収穫する、皮をむくなどの体験は食への期待が高まり食欲の増進にもつながったように感じています。

ご家庭でも今日は何を食べる?と会話をしながら献立を決め、簡単なお手伝い体験ができる日があるといいですね。