

🌸 3月台所だよ！ 🌸

R8年2月28日
谷頭こども園
栄養士 森 一恵

本年度も最後の月になり、一年を振り返るとこどもたちの成長を感じる時期です。こ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成長していきます。こどもたちが毎日自分でご飯やおかずをよそう、食後に食器を運んで片づける。また、野菜の収穫やあくまき作り、餅つきなどで米を研ぐ体験などは食への期待が高まり食欲の増進にもつながったと強く実感しています。ご家庭でも果物や野菜を洗う、台拭きや食後の食器を運ぶなど無理のない範囲でこどもと一緒に食事を楽しめるといいですね。

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 日 | 2・16・30 | 3・17・31 | 4・18 | 5・19 | 6 | 7・21 |
| 午前食(昼食) | 鶏肉の黒蜜焼き 人参サラダ ごぼうチップ 大根のみそ汁 りんご、納豆 お茶 | 鮭の塩焼き キャベツとツナの和え物 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 りんご、納豆 お茶 | じゃが芋のかき揚げ もやしのナムル 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 りんご、納豆 お茶 | さわらのみそ照り焼き ひじきの佃煮 春雨サラダ かねんしゅい(汁) りんご、納豆 お茶 | キャベツハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草のナムル風 もずくのみそ汁 りんご、納豆 お茶 | すき焼き丼 じゃが芋のみそ汁 りんご お茶 |
| 午後食(おやつ) | 牛乳 きな粉蒸しパン お茶 | いちごヨーグルトゼリー お茶 | 牛乳 甘食 お茶 | 牛乳 ぼたもち お茶 | 果物盛り合わせ チーズ お茶 | 塩おにぎり お茶 |
| 日 | 9・23 | 10・24 | 11・25 | 12・26 | 27 | 14・28 |
| 午前食(昼食) | チキン南蛮 温野菜の塩もみ しらすと胡麻の佃煮 豆乳のみそ汁 りんご、納豆 お茶 | 魚のあけぼの焼き ブロッコリーのさっぱりが 昆布の佃煮 豆腐のみそ汁 りんご、納豆 お茶 | 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 りんご、納豆 お茶 | ぎせい豆腐 スティック南瓜 豆苗のおかか和え しめじの味噌汁 りんご、納豆 お茶 | さばの竜田揚げ いもんぬた キャベツの塩麴和え 切干大根のみそ汁 りんご、納豆 お茶 | ひじきの炊き込みご飯 キャベツのみそ汁 りんご お茶 |
| 午後食(おやつ) | フルーツのクリーム和え お茶 | おこわおにぎり お茶 | 牛乳 人参ケーキ お茶 | 果物盛り合わせ チーズ お茶 | 牛乳 ココア米粉ビスケット お茶 | バナナ チーズ お茶 |

～お知らせ～

◎3月3日(火)はひな祭りの行事食のため献立を一部変更します。

◎3月13日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。今年度もお弁当作りのご協力ありがとうございました。

かねんしゅい(汁)

都城地方の郷土料理で煮干しなどのだし汁に白菜、人参、ごぼう、油揚げなどを入れて煮込み、しょうゆで味をつけ、そこへさつま芋粉に湯を加えて団子にしたものを入れた汁物です。

都城の郷土料理の本「都城」では『都城地方の山々の自然から採れた「ごり」(からすごり(カラスウリ))の根をすりつぶして丸めて汁に用いたが、ごりの根があまり採れなくなり、さつま芋のでんぷんに変わってきたようである。「からすごりのしゅい(汁)」がなまって「かねんしゅい」と呼ばれてきた。身体を温める冬の家庭料理である。』と紹介されています。

現在では、作る方も少なくなり食べたことのない方も多いのではないのでしょうか?このような昔から伝わる味を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。