

きゅうしょくだより 3月



牛窓ルンビニ保育園
平成30年度 3月



3月3日はひなまつり

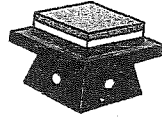


ひなまつりは女の子の健康と幸せを祈る日で、「桃の節句」「上巳の節句」ともいいます。この日はひな人形などを飾ったり、ちらしずしやはまぐりのうしお汁などを食べたり、白酒を飲んだりします。



★ひなまつりのひしもちと草もち

ひしもちは、地域や家庭にもよりますが、赤（桃色）、白、緑が多く見られます。緑色の草もちにはよもぎを使うことが多く、生命力の強いよもぎの新芽をもちにすることで厄をはらう力があるとされています。



ひしもちはもともと草もちをひし形に切ったものがはじめてであるといわれています。

★どうして桃の花を飾るの？

昔の中国では、桃は邪気や悪霊をはらう力がある神聖な樹木とされていました。

ひなまつりに桃の花を供えるのは、桃の花がもつ魔よけの力で、農作業が始まる大事な季節に、悪いものをはらって豊作を祈る気持ちが込められていたともいわれています。

一年間の成長をふり返りましょう

～☆できるようにになったら、いろをぬりましょう☆～

●しっかりと手洗いができたかな？



●しょくじのあいさつはできたかな？



●きちんとすわってたべれたかな？



●すききらいをしないでのこさずたべたかな？



●よくかんでたべたかな？



●ともだちとたのしくたべたかな？



子どもたちは、一年間でできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、よく噛んで食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子で振り返ってみましょう。

一年間ありがとうございました。

一年間、季節の行事や食事の時間、野菜の栽培などを通して様々な食育を行ってきました。保護者のみなさまにおかれましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新年度も引き続き、よろしくお願い申し上げます。



★ケーキサレ(野菜入り手作りおやつ)

材料	分量	作り方(幼児1人分)
ホットケーキMIX	10	① にんじん、たまねぎは皮を剥いて適当な大きさに切る。 ② 小松菜も洗ってさつと茹で2cm幅ぐらいにきっておく。 ③ ベーコン・チーズも食べやすい大きさに切っておく。(チーズは、ピザ用チーズでもよい。) ④ にんじん・たまねぎも下茹でしておく。 ⑤ ホットケーキMIXに卵、牛乳を加えて泡だて器でしっかり混ぜる。 ⑥ ⑤に野菜やベーコン、チーズを入れてざっくり混ぜて型に流す。 ⑦ 何度かトントンして空気を抜き、170度に予熱したオーブンで25～30分焼く。 (★野菜はお好みで入れてOKです。)
卵	3	
牛乳	5	
にんじん	3	
たまねぎ	6	
小松菜	6	
チーズ	4	
ベーコン	5	

○今月の食事に関する行事

3月4日(月)ひな祭りランチ
 3月8日(金)また会おうね会(2上児会食)
 3月13日(水)思い出遠足
 (オリーブ園に登って給食を食べます。)
 ★3月19日(火)誕生日会おやつクッキング(5歳)



★印の日は、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	金	ごはん 肉豆腐 切干大根と春雨のサラダ チーズポテト デコポン (くじゃく組・瓶牛乳)	チーズトースト 牛乳	ケーキサレ 牛乳	野菜類
2	土	パン ミニ牛乳	シガーフライ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	緑黄色野菜
4	月	桃色寿司 マセドアンサラダ すまし汁 ミニゼリー	かりんとう 牛乳	ワッフル 牛乳	野菜類
5	火	ごはん 納豆 魚の塩焼き ひじきの煮物 小松菜とツナのとえ物 オレンジ	バナナ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	キノコ類
6	水	パン ポテトグラタン カニカマサラダ さやいんげんのおかか和え グレープフルーツ	フルーチェ	小松菜とレーズンの 蒸しパン 牛乳	大豆製品
7	木	ごはん 豚さつま ひじきのミルクィーサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ バナナ	動物ビスケット 牛乳	肉まん 牛乳	野菜類
8	金	手巻き寿司パーティー オレンジ	Caせんべい 牛乳	ピーチゼリー 牛乳	大豆製品
9	土	麻婆丼 りんご	マリービスケット 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
11	月	麦ごはん 鶏肉のピカタ ブロッコリー炒め さつま芋とひじきのサラダ いよかん	Caウエハース 牛乳	バナナとおからの ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
12	火	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 バナナ	みかん缶 お茶	プリン 牛乳	海藻類
13	水	カレーライス ゆでたまご オレンジ	海老せん 牛乳	ドーナツ 牛乳	緑黄色野菜
14	木	ごはん カップエッグ 切干大根の煮物 相性汁 バナナ	りんご お茶	きな粉トースト 牛乳	芋類
15	金	ごはん 魚のおろし煮 ナムル風煮浸し じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	トースト 牛乳	たこ焼き 牛乳	野菜類
16	土	わかめうどん りんご	ハーベスト 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
18	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜のおかか和え 大豆の五目煮 オレンジ	一口カステラ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	緑黄色野菜
19	火	ごはん 鶏肉のオーロラ和え 白菜サラダ ブロッコリーのチーズ焼き バナナ	コーンフレーク 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
20	水	ハヤシライス ツナサラダ (3上・チーズ) グレープフルーツ	チョコイス 牛乳	ヨーグルト 牛乳(3上)	海藻類
22	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ むらくも汁 オレンジ	きな粉豆 牛乳	揚げパン 牛乳	野菜類
23	土	ミートスパゲティー りんご	ビスコ 牛乳	雪の宿 牛乳	緑黄色野菜
25	月	ごはん ポークビーンズ サラダ ブロッコリーのかき揚げ オレンジ	ミニゼリー お茶	レモンケーキ 牛乳	キノコ類
26	火	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト 法蓮草ソテー バナナ	牛乳もち お茶	白い風船 チーズ 牛乳	野菜類
27	水	ひじき入り炊き込みごはん 厚焼き玉子 彩野菜のごま和え きんぴら グレープフルーツ	パン缶 牛乳	フレンチトースト 牛乳	芋類
28	木	ゆかりごはん 魚のチーズフライ ミモザサラダ レタススープ バナナ	Caウエハース 牛乳	あんまん 牛乳	大豆製品
29	金	ごはん 豚肉と白菜のオイマヨ炒め 春巻き 華風和え オレンジ	ジャムサンド 牛乳	Caウエハース 海老せん 牛乳	芋類
30	土	焼きそば りんご	クラッカー 牛乳	かりんとう 牛乳	野菜類