

きゅうしょくだより

3月



牛窓ルンビニ保育園
令和6年度 3月



3月3日はひなまつり

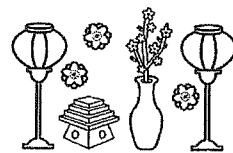


ひなまつりは女の子の健康と幸せを祈る日で、「桃の節句」「上巳の節句」ともいいます。この日はひな人形などを飾ったり、ちらしずしやはまぐりのうしお汁などを食べたり、白酒を飲んだりします。



★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。緑色の草成ち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。



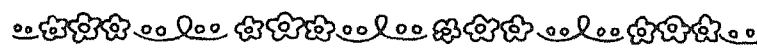
ひしもちはもともと草成ちをひし形に切ったものがはじめてであるといわれています。

★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いましょう



～☆できるようになったら、いろをぬりましょう☆～

- しっかりと手洗いができたかな？
- しゃ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。



★もちもちパン(手作りおやつ)20個ぐらい

材料	分量	作り方(幼児1人分)
ホットケーキミックス	150g	① ボウルにすべての材料を入れて、混ぜ合わせる。 ② 天板にクッキングシートをひいて、①の生地を丸めて、並べ180度に予熱したオーブンで25分焼く。
白玉粉	100g	
水	100cc	
粉チーズ	50g	
牛乳	100cc	



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	土	環境美化活動 給食無し 弁当の持参をお願いします。		まがりせんべい 牛乳	野菜類
3	月	ごはん 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ ちりめんごまあえ オレンジ	白い風船 牛乳	雪の宿 牛乳	緑黄色野菜
4	火	パン トマトのキッシュ 和風サラダ ビーフシチュー グレープフルーツ	きなこ豆 牛乳	バターハニースティック ★牛乳	魚類
5	水	麦ごはん 肉じゃが コールスロー 法蓮草の白和え バナナ	動物ビスケット 牛乳	もちもちパン 牛乳	海藻類
6	木	ごはん 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ ナムル風煮びたし オレンジ	みかん缶 お茶	丸ぼうろ 牛乳	きのこ類
7	金	思い出遠足 給食無し 弁当の持参をお願いします。	きな粉餅せんべい お茶	カルシウムせんべい お茶	牛乳・乳製品
8	土	なめこおろしうどん りんご	ムーンライト 牛乳	レーズンロール 牛乳	野菜類
10	月	ごはん 豚肉のマーレード焼き きゅうり カレーの春雨スープ オレンジ	たまごせんべい 牛乳	揚げパン 牛乳	豆・大豆製品
11	火	ごはん 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 いんげんのおかか和え グレープフルーツ	フルーチェ お茶	くる棒 牛乳	肉類
12	水	ごはん チキンアドボ マセドアンサラダ ブロッコリーのえびあんかけ バナナ	Caウエハース 牛乳	スナックパン ★牛乳	きのこ類
13	木	ちゃんぽん麺 いがぐり蒸し オレンジ	チーズトースト 牛乳	ショートブレッド 牛乳	海藻類
14	金	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ フライドポテト イタリアンサラダ コンソメスープ ミニデザート	えびせん 牛乳	星食べよ 牛乳	緑黄色野菜
15	土	豚丼 オレンジ	クラッカー 牛乳	芋けんぴ 牛乳	豆・大豆製品
17	月	ごはん ヤンニョムチキン 中華サラダ 中華風コーンスープ グレープフルーツ	かりんとう 牛乳	ケーキ 牛乳	いも類
18	火	ごはん 魚のピカタ トマトとブロッコリーのサラダ じゃがバターコーン バナナ	きなこトースト 牛乳	肉まん ★牛乳	肉類
19	水	ごはん 八宝菜 揚げごぼう バンサンスー オレンジ	コーンフレーク 牛乳	ふかし芋 牛乳	きのこ類
21	金	カレーライス ツナサラダ チーズ(3上のみ) グレープフルーツ	クッキー 牛乳	Ca・Feプリン 牛乳	海藻類
22	土	焼きそば りんご	一口カステラ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	魚類
24	月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 法蓮草ソテー 粉ふき芋 オレンジ	シガーフライ 牛乳	えびせん 牛乳	豆・大豆製品
25	火	ごはん マカロニグラタン コーンサラダ ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	バナナカステラ 牛乳	ミロケーキ 牛乳	肉類
26	水	揚げ玉丼 白菜のおかか和え バナナ	マリービスケット 牛乳	チョイス 牛乳	きのこ類
27	木	ごはん 鶏ごぼうつくね 小松菜のツナ和え 豚汁 オレンジ	チョイス 牛乳	プチカップケーキ ★牛乳	海藻類
28	金	麦ごはん 魚のオランダ揚げ カニ風味サラダ ツナじゃがカレー煮 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	緑黄色野菜
29	土	キャベツとベーコンのパスタ りんご	ポーロ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	肉類
31	月	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ジャーマンポテト ミモザサラダ オレンジ	ビスコ 牛乳	ムーンライト ★牛乳	豆・大豆製品

★鉄分強化牛乳に変わっています。