



# きゅうしょくだより

## 令和元年度3月分 小山保育園



【3月のテーマ】 大きくなったからだ

【食育目標】 成長した自分に自信を持ち、みんなで食事を楽しむ

卒園、進級まで、あとひと月になりました。一年間色々な体験を通して、成長が見られる季節です。一年を振り返ると食事の挨拶ができるようになったり、お箸を正しく持てるようになったりと、それぞれに目覚ましい成長を感じます。これからも、早寝早起き朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。



### 3月3日(日) ひなまつり

『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。  
ひしもち・・・花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表しているといわれています。  
ひなあられ・・・桃、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季を表しているといわれています。  
一年をとおして健康で過ごせるようにという願いが込められています。



### 《クッキング体験》

ゆり組

ホットケーキを焼きました  
子供達も大喜びでおかわりをたくさん食べてくれました。



上手にできた◎



さくら組

チヂミを作りました  
子供達も大喜びで綺麗にひっくり返せて喜んでいました。



うめ組

焼きドーナツを焼きました  
子供達も大喜びで丸いキレイなドーナツが出来たと喜んでました。



2日げつようび ごぼとんどん はるさめさだ もやしのみそしる はっさく ぎゅうにゆう びすけつと	3日かようび たきたてごはん さかなのさくらやき しらあえ えのきのみそしる いちご ぎゅうにゆう ひなけーき	4日すいようび たきたてごはん ちくぜんに もやしのごまあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう くろみつだんご	5日もくようび たきたてごはん さかなのまよねーずやき はくさいのおかかあえ あげのみそしる ぎゅうにゆう ふれーくつきー	6日きんようび たきたてごはん ひれかつ わかめのすのもの はくさいのみそしる ぎゅうにゆう にまめ	7日どうようび ちゃんぼん ばなな  ぎゅうにゆう こくとうどーなつぼう
9日げつようび ちきんかれーらいす ふる一つよーぐると ぎゅうにゆう きなこーすと	10日かようび たきたてごはん さかなのみそつけやき ひじきのいりに とうふのすましじる ぎゅうにゆう さつまいものあまに	11日すいようび わかめごはん とりればーのあまからに ぶたじる ばなな ぎゅうにゆう おこのみやき	12日もくようび たきたてごはん さかなのたつたあげ なつとーごまあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゆう ちゅうかむしばん	13日きんようび 「おわかれえんそく」  ぎゅうにゆう かりんとう	14日どうようび ばん やさいすーぶ  ぎゅうにゆう かりんとう
16日げつようび ぎゅうにくどん かぼちゃさだ はくさいのみそしる ぎゅうにゆう さくさくつきー	17日かようび たきたてごはん さかなのてりやき りんごときゅうりのごまあえ もやしのみそしる ぎゅうにゆう ここあどーなつ	18日すいようび ふりかけごはん きりほしのちゅうかさだ たいぴーえん むぎちゃ ぶりん ぎゅうにゆう うえはーす	19日もくようび たきたてごはん やきざかな びーふんいため とうふのみそしる ぎゅうにゆう しらぬい うえはーす	21日どうようび やきそば ばなな  ぎゅうにゆう せんべい	21日どうようび やきそば ばなな  ぎゅうにゆう せんべい
23日げつようび はやしらいす だいこんさだ ぎゅうにゆう かりかりいりこ りんご	24日かようび たきたてごはん さかなのくらかーやき じゃーまんぼてと とうふのみそしる みかん ぎゅうにゆう ばななすこーん	25日すいようび たきたてごはん びざばーぐ ちぎりあげに しめじのみそしる ぎゅうにゆう ふのらすく	26日もくようび おわかれきゅうしょくかい (ばいきんぐりょうり)  ぎゅうにゆう ふる一つぜりー	27日きんようび たきたてごはん まつかぜやき ぶろっこりーごまあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう にこにこまんじゅう	28日どうようび 「そつえんしき」  ぎゅうにゆう にこにこまんじゅう
30日げつようび ばん くりーむしちゅー まからにさだ ぎゅうにゆう くさだんご	31日かようび どらいかれーらいす みかんかん  ぎゅうにゆう くつきー	 <b>かみかみメニューを取り入れていきます!</b> 献立の青文字表記がかみかみメニューです。 よく噛んで食べることは、頭やあごの骨・顔の筋肉の発育を促し、表情豊かな顔をつくるほか、脳の働きを活性化します。また、噛むことによって、唾液の分泌もよくなります。よくかんで食べましょう◎!			