

ごはんの日  布団持ち帰り日   
 パンの日  赤磐市保健行事   
 旬の食材(下線)  新メニュー ★  
 かみかみメニュー(●)  夕食もりもりデー   
 絵本貸し出し日  そら組リクエストメニュー♥

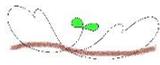
\*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当  
持参は不要です。

### 3月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	日					
2	月			ごはん 鶏肉の照り焼き ♥切干大根のカレーソテー 海藻サラダ もやしのみそ汁		おたのしみ 牛乳
3	火	誕生会 3歳児健康診査 		～お子様ランチ風プレート～ ★ケチャップライス デミグラスハンバーグ ♥プロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ		いちごのケーキ
4	水			ごはん さごしの照り焼き 大根の味噌煮 カラフルごま酢和え ♥あさりのすまし汁		♥豆腐パンケーキ 牛乳
5	木	卒園旅行(そら) 親子貸出  1歳6か月健康診査 		わかめとしらすのごはん ●野菜のかき揚げ 豚汁 季節の柑橘類	 	ライスピザ
6	金	健脚活動 		お弁当の用意を お願いします		♥ぶどうゼリー シガーフライ
7	土			焼うどん 果物		マーラーカオ 牛乳
8	日					
9	月			ごはん 肉豆腐 ●ちくわの磯辺焼き えのきの和え物 のりのみそ汁		おたのしみ
10	火			食パン ♥マカロニグラタン かぼちゃとレーズンの甘煮 ポテトサラダ ポトフ		♥牛ごぼうおにぎり ●煮干し
11	水	2歳6か月歯科健診 		ごはん ●ししやもの南蛮漬け 炊き合わせ 小松菜の磯和え 黄にらのみそ汁	 	♥醤油ラーメン
12	木	避難訓練 		♥カレーライス フレンチサラダ バナナ		●♥コーンフレーククッキー
13	金			赤米ごはん ●♥唐揚げ わかめとコーンのソテー かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁		♥ツナサンド 牛乳

14	土			和風スパゲティ 果物		スティックパン 牛乳	
15	日						
16	月			ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の和え物 油揚げのみそ汁		おたのしみ	
17	火	お別れ会		コッペパン オムレツ ペンネペロンチーノ グリーンサラダ コーンスープ		ぼたもち	
18	水	乳児健康診査 		ごはん ●鯖の竜田揚げ風 ●五目煮豆 もやしの和え物 大根のみそ汁	 	♥焼きカレーパン 牛乳	
19	木	卒園式  育児相談 		♥チャーハン ●山くらげ和え わかめスープ 季節の柑橘類	 	●ポンドケーキヨ 牛乳	
20	金	春分の日					
21	土			じゃじゃ麺 果物		ロールパン 牛乳	
22	日						
23	月			ごはん 豚肉のごまだれ焼き 卵の花 ●はりはり漬け もずくのすまし汁		おたのしみ 牛乳	
24	火			食パン チリコンカン ビーフソテー ツナサラダ ♥卵とトマトのスープ		♥梅と昆布のおにぎり	
25	水			ごはん 鮭の塩焼き ビーマンソテー 白和え えのきのみそ汁		♥豆腐ドーナツ 牛乳	
26	木			焼肉丼 中華スープ バナナ		●お好み寄せ 牛乳	
27	金			雑穀ごはん レバニラ炒め 大根と厚揚げの煮物 ゆかり和え じゃがいものみそ汁		レモンバターケーキ	
28	土	自由登園(～31日)		肉うどん 果物		♥メロンパン 牛乳	
29	日						
30	月			ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜とちくわの炒め物 めかぶの和え物 里芋のみそ汁		おたのしみ 牛乳	
31	火			食パン 豚肉のマーマレード焼き 野菜のコンソメ煮 キャロットサラダ 豆乳スープ		♥焼き塩ポテト 牛乳	



## 【リクエストメニューについて】

3月の献立は、毎年恒例のそら組リクエストメニューを献立に取り入れています。子どもたちは、どのメニューをリクエストしようかと給食やおやつを思い返します。何がおいしかったか・このメニューは何が入っていたか・あれは何という名前だったかなど、自分たちが食べているものを考え、意識する良い機会にもなります。

また、3月になると、給食室に献立を聞きに来る子が多くなります。リクエストメニューの日には給食時間が待ち遠しくなるようで、みんなで楽しそうに給食の用意をする姿が見られます。そんな毎年恒例の姿を思い出しながら、すべての希望を叶えることはできませんでしたが、できるだけ多く採用しています。

ご家庭でも是非、お子さんと一緒に献立カレンダーの♥のマークを探してみてください。いろいろな思い出話ができるかもしれません。

給食の大きなメリットの一つは、共食であることです。みんなで楽しく食べた給食やおやつのおいしさも、心に大きな栄養となります。



## 食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法



「共食（きょうじょく）」とは、家族や友だちみんなと食事を共にすることです。誰かと一緒に食べたり、「おいしいね」と言葉を交わしたりすることで、子どもたちの心と身体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや職員と会話を楽しみながら食べることも、大切な食育の時間と位置づけています。



### ★共食が子どもにもたらす5つの効果・影響

- 豊かなコミュニケーション能力
- 社会性とマナーの習得
- 偏食の改善・食への意欲向上
- 精神的な安定と自己肯定感の向上
- 規則正しい生活リズムの確立



## 大きくなった豆苗を食べてみよう

部屋で育てていた豆苗が大きくなったので、収穫して食べました。  
 食べ方は、収穫した豆苗をレンジで温め、醤油を少し垂らすだけ。  
 緑色の野菜が苦手なクラスですが、どんな魔法がかかっているのか  
 と思うくらい、モリモリと食べていた子どもたちです。簡単な調理  
 方法でも、子どもたちの目の前で調理したり、ちぎる・さくといっ  
 た動きを一緒にしたりなど、実際に見たり経験したりすることで、  
 食べてみようという気持ちになります。

実際に目で見て、体験するということはとても大切ですね。



## ちょこっとエピソード



豆苗の観察をしている時。  
 保：「これは『どうみょう』っていうなまえだよ」  
 Aさん：「どうみょう！」  
 Bさん：「わかった！」  
 次の日。  
 保：「この野菜はなんていう名前だったか覚えて  
 る？」  
 Aさん：「うーん...」  
 Bさん：「どうゆ！」  
 保：「惜しい！『どうみょう』だよ」  
 Bさん：「そうだった〜」  
 なんとなくでも覚えているのがすごいですね。

ゆき組 担任  
 岩本 かおり



今年度最後の献立作成を担当しました。新メニューこそ少ないですが、子ども  
 たちが慣れ親しんできたメニュー、リクエストが多かったメニューをたくさん入れ  
 ました。私は、子どもたちの将来につながるような食の関わりがしたいという思  
 いで、この仕事に就きました。毎日「おいしい！」と言う子どもたちの笑顔を見  
 ることができ、子どもたちの成長に関われて幸せです。取り組んできたことがす  
 べて形になるわけではないかもしれませんが、大人になった時に給食のことを思  
 い出したり、何らかの影響があったりすればいいなと思っています。少しでもこ  
 どもたちの未来につながっていることを願っています。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

