

給食だより

今江こども園

おおきくなあれ

令和5年. 3月

ひな祭り

女の子の節句として祝われている「ひな祭り」は、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える習慣があります。その起源は中国にあり、中国では3月最初の巳の日(み)に身を清め、厄除けをする習慣がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をするようになったのが、祭りの始まりとされています。

ひな祭りにまつわる食べ物

ひしもち

雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表したものとされています。

- ・桃(クちなシ): 魔除け、先祖を尊ぶ
- ・白(ヒシの実): 子孫繁栄、健康、厄除け
- ・緑(ヨモギ): 魔除け、健康

ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれの四季をあらわしているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

楽しく食べる子どもに・・・

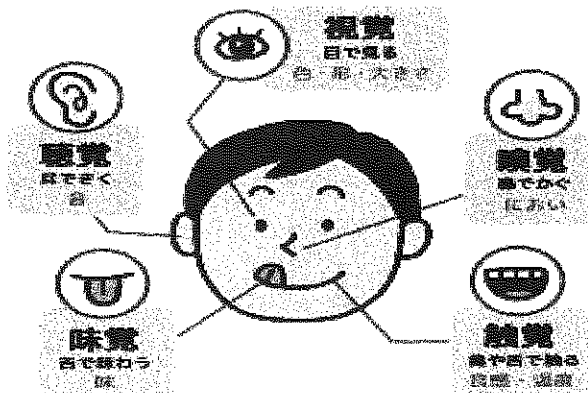
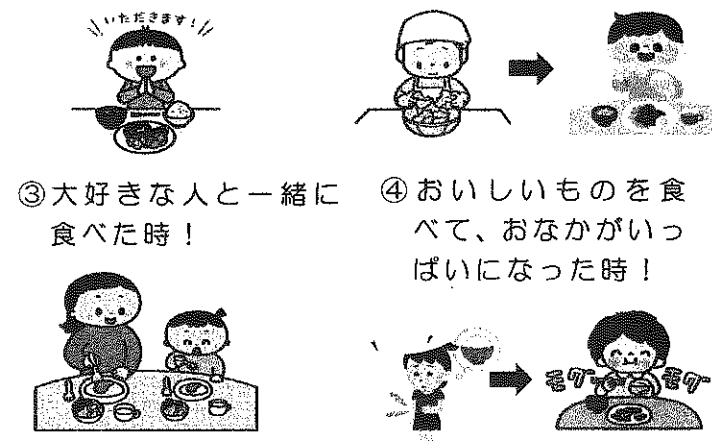
食事の時間が、マナーを教えるだけの時間になっていませんか？
キレイに食べる、早く食べることがいいのでしょうか？
目指すのは“食べることを好きになること”。そのために、楽しい食事の時間を作りましょう。

楽しい食事ってなんだろう？

「楽しい食事」って何だろう？

- ① すてきな盛り付けだった時！
- ② 自分で、料理した物を食べた時！

「楽しい食事」から育つもの
五感をしっかり使って食べていますか？
「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体の中の「食育」が重要です。



日	曜	3月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	水	チキンポトフ、揚げ大豆の小魚がらめ きゅうりの中華和え	ヨーグルト 小魚(以上児)	わかめごはん 牛乳、バナナ
2	木	さつまいもポタージュ、コールスローサラダ チーズ	牛乳 バームクーヘン	パン 牛乳、せんべい
3	金	酢豚、小松菜のお浸し、でこぼん	三色ゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、クラッカー
4	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ビスケット
6	月	豚肉のしょうが焼き、さつまいもサラダ、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、バナナ
7	火	豆腐ハンバーグ、れんこんきんぴら コーンかきたまスープ	牛乳 揚げパン	ごはん 牛乳、チーズ
8	水	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、ビスケット
9	木	ぎょうざ入リスープ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め、トマト	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、ボーロ
10	金	ビーフシチュー、わかめフレンチ、チーズ	牛乳 せんべい	パン 牛乳、ウエハース
11	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
13	月	筑前煮、白菜のしらす和え、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
★14	火	ミートボールカレー、スパサラダ、チーズ	以上児: プリンアラモード 未満児: プリン	カレーライス 牛乳、ウエハース
15	水	江戸っ子煮、ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい
★16	木	ちらし寿司、タンドリーチキン、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	ちらし寿司 牛乳、チーズ
17	金	白身魚フライ、キャベツの即席漬け、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、でこぼん
18	土	親子うどん、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
20	月	味噌おでん、チキンサラダ、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
21	火	春分の日		
22	水	ひじき入り肉じゃが 切干大根のごまネーズ和え、いちご	ジョア せんべい	ゆかりごはん 牛乳、ウエハース
23	木	魚の煮付け、小松菜の納豆和え、さつま汁	フルーツポンチ	ごはん 牛乳、チーズ
24	金	ヒレカツ、ひじきサラダ、かきたまスープ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
25	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
27	月	チキンクリームシチュー、ドレッシングサラダ トマト	牛乳 肉まん	パン 牛乳、ボーロ
28	火	魚のカレー揚げ、マセドアンサラダ わかめスープ	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、いちご
29	水	豚肉と大豆の磯煮、パンサンズ、バナナ	牛乳 セサミドーナツ	ごはん 牛乳、チーズ
30	木	鶏肉のマーマレード煮、パンプキンサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
31	金	自由弁当	牛乳 せんべい	お弁当 牛乳、ウエハース

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	425kcal	19.5g	14g	1.7g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	509kcal	20.5g	15g	1.6g未満

今月の献立の栄養量の平均値です●

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	375kcal	17.7g	15.4g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	539kcal	20.7g	17.3g	1.4g

☆印は青・緑・黄組の
主食(ごはん)はいらぬ
日です。
14(火)はお別れ会、
16(木)は誕生会です。

