

2022/3月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	火	ごはん、揚げ豆腐、かぼちゃのごまマヨネーズ、大根となめこのみそ汁	牛乳、豆乳もち
2	水	ごはん、大豆の天ぷら、はるさめサラダ、けんちん汁	牛乳、バターラスク
3	木	ひな祭り・ケーキ寿司、ほうれん草のごまあえ、豆腐と白菜のすまし汁、フルーツポンチ	牛乳、生どら焼き
4	金	ごはん、凍り豆腐のから揚げ、きゅうりの華風サラダ、豚汁	牛乳、オレンジゼリー
5	土	豚肉のしょうが煮、チンゲン菜のしらす和え、切干大根のみそ汁、バナナ	牛乳、おからクッキー
6	日		
7	月	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのごま酢あえ、ほうれん草のすまし汁	牛乳、いちごジャムケーキ
8	火	ごはん、豚肉炒め、ポテトサラダ、豆腐とあげのみそ汁	牛乳、スコーン
9	水	カツカレー、キャベツとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、蒸しまんじゅう
10	木	パン、ハンバーグ、ゆで野菜、コーンスープ	牛乳、おやつ雑炊
11	金	ごはん、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、豆腐とたまごのスープ	牛乳、プリン、ビスケット
12	土	親子丼、白菜のごま酢あえ、じゃがいもとねぎのみそ汁、フルーツミックス	牛乳、お好み焼き
13	日		
14	月	さばのそぼろごはん、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、豆腐との青菜のみそ汁、りんご	牛乳、あずき団子
15	火	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、小松菜の納豆あえ、白菜と大根のみそ汁	牛乳、メロンパン風クッキー
16	水	☆くまさん リクエストお楽しみメニュー♪	牛乳、いちごパフェ
17	木	パン、さけのムニエル、青菜としめじのソテー、クリームシチュー	牛乳、昆布おにぎり
18	金	キッズビビンバ、はるさめスープ、オレンジ	牛乳、簡単チーズケーキ
19	土	ごはん、肉じゃが、小松菜のおかかあえ、豆腐ともやしのみそ汁	牛乳、もちもちミルクパン
20	日		
21	月	＜春分の日＞	
22	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、切干し大根のサラダ、小松菜といものみそ汁	牛乳、豆乳フレンチトースト
23	水	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、小松菜とツナのごま和え、五目みそ汁	牛乳、ココアプリン
24	木	パン、鶏肉のトマト煮、ミルクポテト、スープパスタ	牛乳、豆腐団子
25	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、白菜とほうれん草の磯あえ、じゃがいものすまし汁	牛乳、バナナハードケーキ
26	土	中華丼、豆腐ともやしのスープ、フルーツミックス	牛乳、パンプティング
27	日		
28	月	ごはん、さばのおろし煮、白和え、さつま汁	牛乳、豆乳パバロア
29	火	ごはん、肉豆腐、チンゲン菜の中華和え、大根とかぼちゃのみそ汁	牛乳、フルーツ白玉
30	水	ごはん、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ、キャベツとあげのみそ汁	牛乳、黒糖蒸しパン
31	木	ジャムパン、鮭とほうれん草のクリーム煮、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、菜飯しらすおにぎり

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

★お箸を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。

★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食べで、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥

手に持たない大きな
おかずの器は右奥

手に取る人が多い
ごはん茶碗を一番
取りやすい左前に

