

きゅうしよくだより

3月号

太陽の子保育園

2003.3.1

kasoya

梅の花が咲き、日も長くなり、春はもうそこまでやってきました。早いもので、今年度最後の月となりました。1年間、各クラスともに、子どもたちの成長は自覚ましいものですね。

給食では、できるだけ多くのメニューを盛り入れ安全とおいしく、手作りを心がけています。これからも給食が子どもたちの成長のお手伝いになれば、と思っています。

卒園おめでとう

29日は卒園式。5人のがいん組の子どもたちが、すかお兄さん、お姉さんの顔にたやまけに。卒園しても規則正しい生活で元気にすごして下さい。



このよりそのでお供えて女の子の春を祈ります

色は「長生き」

3色と4色が「おまけ」...

4色は①冬の雪 ②春の花 ③夏の草 ④秋の紅葉を表し、1年を通して女の子が「幸せ」でありますようにという願いを込めたもの。す。

室町時代、上巳(3月初日の日)の節句に飲んだきたりが、今に受け継がれたもので、長寿を祈るものとされています。

3月3日は
木杣の節句
ひなまつり

「はまぐり」

「はまぐり」は、2枚の貝が「さか」の「り」が合い、他のものは合わず、合ったのは1組だけしかないので、(はまぐり)女性や節婦に「さか」の「り」の「はまぐり」に飲ませるようになった。

白濁

そともとは中国から伝わってきた風習。古代中国では、3月最初の巳の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し身を清めて、災いや病気をまぬがれようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作、て自分の汚れを移し、川や海に流す「流しびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ご、こ「ひいな遊戯」とが結びついて、ひな人形を飾るようになり、たそうです。現在のような投餅りは江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったものこのころです。

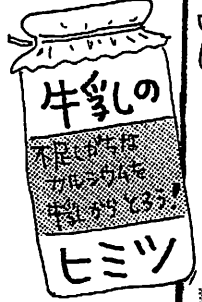
「流しびな」の風習は、今も島取郡などに

平成15年 3月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜 日	献 立 名	材 料 名			お や つ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
土	ごはん 納豆 揚げの中華炒め 大根おろし 味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 ごま油 しょう油 みそ	納豆 卵 肉もも(皮つき) 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	果物 牛乳 菓子・牛乳
日	親子丼 白濁 果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	五目炒め 揚げおひたし 果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	手作りケーキ・ジュース
火	チーズサンド クリームパン 果物	食パン クリーム バター 砂糖	プロセスチーズ 卵 牛乳	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	野菜とじゃこのおにぎり 果物
水	ごはん 魚の目玉焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	ヨーグルト 菓子
木	スライスチーズ りんごのサラダ 果物	スライスチーズ りんご 砂糖	豚ひき肉 プロセスチーズ ベーコン	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	ふかしぎつま芋 牛乳 菓子・牛乳
金	ごはん 肉のハンバーグ 野菜のナムル 味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	ほうれん草パンケーキ 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん 味噌汁 揚げ物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
日	ごはん 揚げ物 果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	ごはん 揚げ物 果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	白玉きなこ 牛乳 菓子・牛乳
火	お豆腐 揚げ物 果物	お豆腐 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	お好み焼き 牛乳
水	ごはん 味噌汁 揚げ物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	ヨーグルト(1-2才) 牛乳(3-5才)
木	カレーライス(愛媛) フレンチトースト 果物	カレーライス フレンチトースト 砂糖	豚ひき肉 プロセスチーズ ベーコン	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	菓子・牛乳
金	味噌汁 揚げ物 果物	味噌汁 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	バナナトースト 牛乳 果物・牛乳
土	ごはん 揚げ物 果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	鶏肉もも(皮つき) 卵 大豆	にんにく しょうが しょう油 みそ しょう油 みそ	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳

平成15年 3月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
日	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
月	ごはん ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	鶏肉もも(皮なし) コン シメジ たまご	バナナ しょうが りんご りんご りんご	バナナのフリッター 牛乳 チーズ・牛乳
火	ごはん ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	豚身つき 豚身なし	バナナ しょうが りんご りんご りんご	ミニ五平餅 麦茶
水	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	ヨーグルト 菓子
木	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	バナナ しょうが りんご りんご りんご
金	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
土	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	チーズ・菓子 牛乳
日	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
月	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
火	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
水	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
木	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
金	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
土	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
日	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
月	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
火	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
水	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
木	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
金	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
土	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
日	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
月	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
火	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
水	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
木	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
金	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
土	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
日	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳
月	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	め(精白米) 油 味噌	まいわし 豚身つき みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ いんげん しょうが	菓子 牛乳



牛の胃は体重の3分の1!!
牛は胃が4つあり、この胃で繊維の多い草や飼料をすりつぶして消化します。この4つの胃の総量はなんと200kg!! 成牛の平均体重600kgです。約3割が胃の容量というワケです。
4つの胃のうち、第一胃は80%を占め、人間の大人が2人以上も入る容量です。

牛乳はなぜ白い?
牛乳に含まれるたんぱく質の一種の「カゼイン」がカルシウムと結びついて、小さな粒を作り、牛乳の水分の中に分散しています。脂肪も、小さな無数の脂肪球になって浮遊しています。これらのたんぱく質と脂肪の粒が、粒子に当たった光が乱反射するため、牛乳は白く不透明に見えるのです。混濁や雪が、白く見えるのと同じ理由です。

カルシウムを豊富に含んでいる牛乳を毎日飲む習慣をつけよう!

草から牛乳が作られるヒミツ
牛乳は草を食べますが、飼料の草と牛乳のたんぱく質、ビタミンなどの栄養価を比較してみると、草は遠くが取りまわす。牛乳の方がすぐれているものが多いです。ヒミツは、第一胃にあり、ここに多種多様な微生物が「バクテリア」が生息しています。このバクテリアが、草のたんぱく質を動物の体に消化吸収させ、たんぱく質に変えてくれるのです。このため、草だけを食べていると、栄養豊富な牛乳を出さず、草だけを食べると、栄養豊富な牛乳を出さず、草だけを食べると、栄養豊富な牛乳を出さず...

牛乳のうっ膜は何?
牛乳を40%以上に加熱すると、表面にうっ膜が出来ます。これは、空気と牛乳の界面で、牛乳中の水分が蒸発して、たんぱく質が凝縮されて固まり、そのときに、周りの脂肪や乳糖なども包み込まれてできるのです。(この現象をラズデン現象といいますが、牛乳を加熱するときに、この現象はよく見られます。)

<3月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土	
3	ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	4 煮込みうどん 煮物 和え物 果物	5 カツ丼 春雨サラダ すまし汁 果物	6 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 果物	7 ごはん 魚の照り焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	1 チキンライス マカロニ サラダ ポトフ 果物
10	きびごはん 魚の生焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	11 まぜごはん つくね照り焼 和え物 すまし汁 果物	12 ごはん ポークピカタ 野菜ソテー スープ 果物	13 ごはん 煮魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	14 ごはん コロッケ 野菜炒め すまし汁 果物	8 ミートドリア りんごサラダ コンソープ 果物
17	ごはん 焼きそば 煮物・和え物 味噌汁 果物	18 焼きそば サラダ にらたま スープ 果物	19 三色ごはん 和え物 味噌汁 果物	20 ごはん・納豆 八宝菜 和え物 スープ 果物	15 スパゲティ ナポリタン 大根サラダ たまごスープ 果物	
24	ごはん 魚の生焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	25 親子丼 和え物 味噌汁 果物	26 コーンライス 豚肉トマト煮 サラダ たまごスープ 果物	21 わかめごはん 魚の南蛮漬 サラダ 味噌汁 果物	22 ごはん ぎょうざ 野菜のナムル スープ 果物	
31	ごはん 魚の生焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	28 カレーライス サラダ 果物	27 ごはん 魚フライ 野菜炒め 味噌汁 果物	23 ごはん 魚の焼き ほうとう 味噌汁	31(月) ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	

牛乳の語源

乳(ち)は血(ち)と深い関係があり、つまり乳の成分は血液であり、それが乳房内で乳に酸化されるのです。乳房、乳首という言葉があるように、はじめは乳を「ち」と呼んでいたのですが、赤ん坊が「ち」と呼んで泣きだしたのがそのまじ使われるようになったといわれています。
*ちちみは...
フランス語では「牛乳を白い血」「ちち」が「ちち」ということ。