

# きゅうしよくだより

3月号

太陽の子保育園

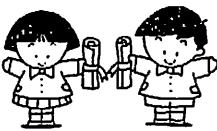
2004.3.1

Kasuya

梅の花が咲き、暖かい日も増え、春はもうそこまがやってきました。早いもので、今年度最後の月となりました。子どもの成長は1年間が目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・食品をとり入れ、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

27日は卒園式。20人の子がみんなの笑顔で参列し、お父さん、お母さんの顔に伝いました。卒園しても規則正しい生活で元気にすごして下さい。



このようにお供えして女の子の幸せを祈ります

色は4種類がよい

3色と4色がよいが...

4色は①冬②春③夏④秋の季節を表し、一年を通じて女の子が幸せになりましようという願いを込めたものです。

ひなまつり

3月3日は 桃の節句

室町時代、上巳(3月最初の巳の日)の節句に飲んだしつ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。

ひなまつり

ひなまつりは、2枚の貝がらから、ひな人形は、1組だけしかないので、ひな人形は、女性・貞野や一対の貝殻をひな人形に飲ませることに由来しています。

白酒

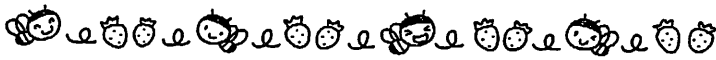
もともとは中国から伝わり、てきた風習。古代中国では、3月最初の巳の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを深い流し身を清めて、災いや病気をまぬがれようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作、て自分の汚れを移し、川や海に流す「流しびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ご、こ「ひいな遊戯」とが結びついて、ひな人形を飾るようになり、たそうです。現在のような投銭りは江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったのもこのころです。



流しびなの風習は、今も鳥取県などに残っています

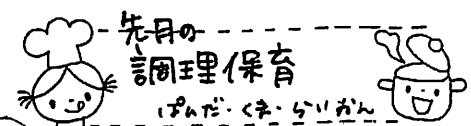
曜	日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	1	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	ほうれんそう蒸しパン 牛乳 菓子・牛乳	
火	2	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	おにぎり(腎臓じゃこ) 菓子・牛乳	
水	3	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	ひなまつり・お誕生会 菓子・牛乳	
木	4	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	ひなまつり 菓子・牛乳	
金	5	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	ジュラムサンド 牛乳 菓子・牛乳	
土	6	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳	
日	7	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	菓子・牛乳	
月	8	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	ミルクゼリー・バナナ 菓子 菓子・牛乳	
火	9	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	お好み焼き 菓子・牛乳	
水	10	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳	
木	11	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	パンせんべい 牛乳 菓子・牛乳	
金	12	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	バナナのフリッター 牛乳 チーズ・牛乳	
土	13	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	干し芋・チーズ 牛乳 菓子・牛乳	
日	14	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	菓子・牛乳	
月	15	ごはん(精白米) 揚げうどん 揚げ豆腐 揚げたまご	卵(鶏) 豚(豚) 鶏(鶏) 豆腐(大豆) たまご(鶏)	ビタミンC カルシウム 鉄 たんぱく質 ビタミンB1	人参スティックビスケット 牛乳 菓子・牛乳	

平成16年 3月分



Main table with columns for Day (曜日), Dish Name (献立名), Ingredients (材料), and Dessert (おやつ). Rows include dishes like Chicken Salad, Vegetable Soup, and various breads.

おいしい 食生活は心の健康から
今、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなり、家族のコミュニケーションが減り、食卓が味なくなっています。仕事や学校等の忙しさをある程度、子どもにとっては、寂しくありません。親しい人たちの食事は、体に必要は栄養だけでなく、「満足感」も得ることが出来ます。できるだけきちんとした食事時間をつくり、だんらんの時を持って、おいしい食事を楽しみます。



おにぎり作り... おいしく
先月5日におにぎり作りをしました。他校のクラスの方も作ったので、毎月お昼に自分で食べる分のおにぎりを、ラップを使っておにぎり作りをしていただく。みんな上手に作っていました。
パレンタインのチョコ作り...
パレンタイン前日、1組だ組では、ぎょうざの皮等チョコをリムごを包んで、木製で焼いたお菓子作りをしました。2種類、包みかを変えて作り、思った以上に早く上手に作っていました。
おうちでも簡単にできます。

<3月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

Table with columns for Day (月) and Dish Name (献立). Rows list daily meals such as 1. 鮭ごはん 厚焼き卵 味噌汁 果物, 2. 煮込みうどん つくの照焼 和え物 フルーツ ヨーグルト, etc.

180%のオリーブオイル...
パレンタイン...
チョコ作り...
MILK
おうちでも簡単にできます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。
※ 延長保育の補食は、おにぎり(又はパン等)+果物(又はヨーグルト等)がつきます。