

3月 しょくじだより

R4.3月 わらべのうち保育園

早いもので、今年もあと1ヵ月となりました。出雲市でも新型コロナウイルスの感染が増え、まん延防止措置の為毎日のように保育園にはいけない日々もあったのではないかと思います。しかしながら、子どもたちは4月と比べて成長し、何でも良く食べるようになりました。ほんの少しのおかずをお皿に盛って食べていた子どもたちもしっかりご飯もおかずも食べられるようになりました。苦手なものでも食べられるようになったことで、自信もついた気がします。

集団で動くことに配慮し、以前のように行えること行えないことは出てきましたが、保育園の子どもたちは新しい生活様式の中でも、毎日の食事を通じて食育を学んでいけたと思います。

自分で食べることでできる子どもたちでもまだ自分だけで、食べるものを選び、食べるように加工し、食べることはできません。

大人になった時に自分たちの力で体に合った量や安心安全な食事を食べられるようにこれからも私たち大人がまずたくさんの方に触れ合える環境にしていきたいですね。

◎2. 3月で卒園児さんの希望献立を取り入れました。お肉を使った料理や麺類が特に人気のようでした。小学校へ行っても、わらべのうち保育園で食べた給食をまた思い出して欲しいです。

～ひなまつりメニュー・三色ゼリー～

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。保育園でも手作りのひな人形を飾って春の行事を楽しみます。おやつには菱餅をイメージしてつくる三色ゼリーを作ります。手間はかかりますが簡単ですのでおうちで子ども達と作ってみても楽しいですね。

三色ゼリー

- 材料(3つ分)
 ・ヨーグルトカップ3つ分 (80g×3)
 ・ゼラチン・・・5g
 ・いちご・・・2粒程度
 ジャムでもOK
 ・抹茶・・・色つく程度

作り方

- ①ゼラチンはお湯50ccで溶かしておく。
- ②ヨーグルトに抹茶を入れよく混ぜ、ゼラチン大さじ1入れる。よく混ぜ容器に入れ冷やし固める。
- ③続いていちごも同様につぶしてヨーグルトに混ぜておく。
- ④そのままのヨーグルトにゼラチンを加えてよく混ぜ、抹茶ゼリーの上に入れ冷やし、イチゴゼリーも同様に作り白いゼリーの上に重ねる。固まれば出来上がり。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 ぁおしくん希望献立 | 5 |
| | ごはん 切干炒め煮 白和え みそ汁 フルーツ | ごはん 鮭の野菜あんかけ 大豆五目煮 みそ汁 フルーツ | ちらし寿司 鶏のから揚げ 無限白菜 あさり汁 フルーツ | ラーメン たたきごぼう いもいもグリル フルーツ | みるくもち |
| | 手作りふりかけおにぎり お茶 | リンゴパイ 牛乳 | ひし餅ゼリー 牛乳 | そばろごはん お茶 | クッキー |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ごはん さばのごまみそ焼き 小松菜和風サラダ みそ汁 フルーツ | ごはん かに玉 大根とツナ煮 みそ汁 フルーツ | ごはん 大豆のトマト煮 シーザーサラダ コーンスープ フルーツ | ごはん 魚のグリル かぼちゃサラダ みそ汁 | 手作りお弁当の日 | ホットケーキ |
| おいもごはん お茶 | 黒ごまスコーン 牛乳 | 手作りうどん 牛乳 | ココア蒸しパン 牛乳 | 菜の花スパゲティ 牛乳 | ドーナツ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ハヤシライス あすっこ和え きりぼしはりはり フルーツ | ごはん 魚の梅しそバーグ さといも田舎煮 みそ汁 フルーツ | ごはん スタミナ納豆 コールスロー みそ汁 フルーツ | ごはん 豚肉ロール巻き 中華サラダ みそ汁 フルーツ | ごはん ししゃもの南蛮漬け さつま芋と昆布に みそ汁 フルーツ | お別れの会 |
| みそやきおにぎり お茶 | パースデーパン 牛乳 | きなこだんご 牛乳 | 赤飯 お茶 | フルーツクラッカー 牛乳 | |
| 21 | 22 みなとくん希望献立 | 23 | 24 | 25 りさちゃん希望献立 | 26 |
|  | ごはん ハンバーグ 大豆サラダ みそ汁 フルーツ | ごはん 鮭の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ | ごはん 厚揚げチーズ チンゲン菜の骨太和え トマトスープ フルーツ | うどん あっさり和え じゃが芋煮 フルーツ | ドーナツ |
| | ヨーグルト 牛乳 | おはぎ 牛乳 | かぼちゃクッキー 牛乳 | 鶏とごぼうのおこわ お茶 | せんべい フルーツ |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| ごはん さばのたつたあげ 大根煮しめ みそ汁 フルーツ プリン 牛乳 | ごはん 高野豆腐のカレー煮 切干イタリアンサラダ 豆乳スープ フルーツ | 希望保育 | | |  |

◎保護者の皆様には、お弁当の日・クッキングの用意等で大変お世話になりました。ありがとうございました。