




H29年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

厳しい寒さも和らぎ、少しずつ春の足音が聞こえてきました。  
一年を通じ食が細かった子がおかわり出来るようになったり、おうちでこんなご飯食べたよと教えてくれたりと様々な変化が見られました。  
これからも子ども達の健やかな成長を見守りながら、給食を提供していきたいと思ひます。  
進級の前に、ご家庭で箸の持ち方や姿勢などもう一度チェックしてみましょう。


### ひな祭りのちらし寿司



ひな祭りの献立の定番ともいえるちらし寿司は、もともと祭礼の日の料理で縁起がよい食べものです。使われている具材にはそれぞれ意味があり、エビは長生きするように、れんこんは見通しがきくように、豆は健康でために働けるようにといった願いが込められています。彩りも豊かなので、お祝いの食卓が華やかになります。

### レンコン入りしゅうまい

好評メニューにつき、再度掲載です。  
まだまだ風邪には気をつけたいシーズン。喉の粘膜を保護しつつ、免疫力を高めるれんこんも上手に使っていききたいですね。お弁当にも重宝します。



材料  
・豚挽き肉…150g  
・れんこん…1/2節  
・醤油…小さじ1  
・砂糖…小さじ1  
・塩…小さじ1/2  
・片栗粉…大さじ1  
・ごま油…少々  
・玉ねぎ…1/2個  
・焼売の皮…30枚分  
・枝豆やグリーンピース…少々

- ①玉ねぎをみじん切り、れんこんは皮をむき粗みじん切りにします
- ②シュウマイの皮は細く千切りにします
- ③豚挽き肉、粗みじん切りにしたレンコン、玉葱、調味料を加えよく混ぜ合わせます
- ④肉のタネをまるめます
- ⑤丸めた肉に千切りにしたしゅうまいの皮をまぶします。まぶしたらクッキングシートに乗せ、彩りで枝豆等を一粒づつ乗せます
- ⑥蒸気があがった蒸し器にシートごとしゅうまいを蒸し器にいれ7~8分ほどで完成です

### 自分で食べたい気持ちを大切に




赤ちゃんに自分で食べたい気持ちが芽生えてきたら、スプーンや食べものを手に持たせて食べる練習を始めるチャンスです。ぐちゃぐちゃになって汚れるからとちゅうちょせず、床に新聞紙やレジャーシートを敷く、ポケットのついたエプロンを準備するなどの工夫をおこない、赤ちゃんの食べたい気持ちをじょうずにはぐくみましょう。

### 食の言葉遊び

#### ひみこのはがいで

よく噛んで食べることは食事の基本です。噛むことの効用を表す言葉に「ひみこのはがいで」があります。「ひ」は肥満を防ぐ、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気を防ぐ、「が」はがんを防ぐ、「い」は胃腸の働きを促進する、「で」は全身の体力向上と全力投球。噛むことでこんないいことがあるんだということを伝えつつ、歯の健康にもいい食事を心がけましょう。



### 3月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (木) スイミング 慰問	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・若竹汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムパン
2日 (金) ひな祭りオープン保育	雑寿司・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ほうれん草のおかか和え・ハマグリのおすまし汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 雑ケーキ
3日 (土)	肉団子甘酢あんかけ・茶碗蒸し・温そうめん・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・すまし汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (火) 記念写真撮影	肉じゃが・大根サラダ・キャベツと高野豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのクタクタ煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (水) 学びの教室	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のくずし煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
8日 (木) 避難訓練	エビとイカのチリソース煮・春雨サラダ・ニラと卵の味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち
9日 (金) 習字教室	鮭塩焼き大根おろし添え・納豆・ほうれん草の白和え・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (土)	タラフライ千切りキャベツ添え・小松菜のなめたけ和え・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・キャベツのくずし煮・小松菜のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
12日 (月)	野菜の肉巻き・切り干し大根の煮物・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 中華まん
13日 (火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・小松菜のなめたけ和え・わかめスープ・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・小松菜の刻み煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (水)	すき焼き風煮・引き昆布煮・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (木) お別れ会	ラーメン・ピラフ・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	カルピス 菓子
16日 (金) 習字教室	花しゅうまい・ポテトサラダ・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜の刻み煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 サンドイッチ
17日 (土)	鶏の信田煮・三色ナムル・せんべい汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (月)	高野豆腐含め煮・パンパングーサラダ・長芋のすいとん汁・オレンジ	おかゆ・高野豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち
20日 (火) 誕生会	五目御飯・鶏のから揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのクタクタ煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
23日 (金)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ひじき煮・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (土) 卒園式 入園説明会	おでん・ほうれん草の白和え・せんべい汁・いちご	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
26日 (月)	納豆春巻き・ポテトサラダ・もずくスープ・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
27日 (火)	赤魚の煮つけ・小松菜のなめたけ和え・豚汁・オレンジ	おかゆ・小松菜の刻み煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (水)	餃子・春雨サラダ・わかめの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (木) 修了式	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・ほうれん草と白菜のおかか和え・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (金)	タラの野菜あんかけ・わかめの酢のもの・厚揚げの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
31日 (土)	マーボー豆腐・かぼちゃの煮つけ・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >> お友だちと楽しく食事をし、色々な食品をとりましょう

