



# 給食だより



津田このみ学園  
令和5年3月号

今年度も最後の月になりました。給食を通じて少しでも食に興味を持っていただけたら嬉しいです。年長さんにとっては、残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思います。そこで、年長児を対象に給食・おやつアンケートをとり、人気だったものを3月の給食で出したいと考えています。年長児以外の子ども達にも美味しく、楽しく食べてもらえるよう、そして1年の成長をお祝いする気持ちを込めて献立を立てています。ぜひ楽しみにしててください。

**今月の給食目標** 寒さに負けない体をつくる 食べることに自信を持つ(自分の量を知る)

**旬の食材** さわら、しんこ、いかなごのくぎに、わかめ、キャベツ、にら、なのはな



～ 3月3日はひな祭り ～

- ひなまつりは、ピンク、白、緑の三色をよく使います。
- ピンク・・・生命
- 白・・・雪の大地
- 緑・・・木々の芽吹き
- を意味しています。この三色のものを食べることによって、
- 自然のエネルギーを得て元気で
- 丈夫に育つとされています。



## 手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。



ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。



©少年写真新聞社2022

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた口にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？	苦手なものでも食べてみましたか？
食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？	間食をとり過ぎないようにしましたか？
はしを正しく持って食べましたか？	行事食について知ることができましたか？
よくかんで食べましたか？	いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！
給食の時間は黙食できましたか？	※新しい生活様式では食事中に会話をしないことが大切です。

©少年写真新聞社2022

## 3月 献立 予定表

上段 給食 担当 小林・中島  
下段 おやつ 担当 小和

月	火	水	木	金	土
		1 にざかな ジャーマンポテト はたけのスープ	2 てばもとのさっぱりにはくさいのごまマヨあえ ちゅうかうコンスープ	3☆ひなまつりメニュー さわらのあられやき さんしょくあえ はなふのすましじる	4☆きぼうほいく とりにくうどん くだもの
		オーロラチーズトースト ぎゅうにゅう	あべかわマカロニ	ひなまつりケーキ ぎゅうにゅう	せんべい
6 さばのカレーやき こなつなとツナのサラダ はくさいのみそしる	7☆3・4・5歳児遠足 弁当持参 0・1・2歳 ハヤシライス ツナともやしあえもの	8 はっぼうさい たいずとじゃこのさつとに	9☆2歳児遠足・弁当持参 ポークビーンズ ひじきのにもの	10☆3・4・5歳バイキング 0・1・2歳 さけのしおやき チャプチェ・スープ	11☆きぼうほいく ちゃんぽんやき チーズ
りんごケーキ ぎゅうにゅう	おにぎりやさん	くだもの ソイオレンジ	おこのみトースト ぎゅうにゅう	かみかみおやつ	おかき
13☆にんきメニュー まーぼーどうふ はるさめサラダ	14☆にんきメニュー さけのチーズやき ぶろっこりーのこんぶちやあえ とりにくとじゃがいものみそしる	15☆にんきメニュー からあげ はくさいのしらすあえ きのこのちゅうかスープ	16☆にんきメニュー ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	17☆にんきメニュー カレーシチュー きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	18☆きぼうほいく きつねうどん くだもの
ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう	ホワイトデーおやつ	フルーツヨーグルト ビスケット	かみかみおやつ ソイりんご	おたのしみパン	ビスケット
20☆しんメニュー さわらのごまみそやき ほうれんそうのちゅうかあえ もずくスープ	21 しゅんぶんひ	22 スタミナチキン ポテトサラダ やさいスープ	23☆卒園おめでとうメニュー せきはん さけのバターじゃようやき きゅうりこんぶ みそワタンスープ	24☆ぞつえんしき えいほうまんてんどん コンソメスープ	25☆きぼうほいく しょうゆラーメン チーズ
くだもの		さけおにぎり	とくにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう	おかき	せんべい
27☆きぼうほいく ぶたどん みそしる	28☆きぼうほいく ながさきちゃんぽん ベーコンとキャベツ のいためもの	29☆きぼうほいく ビビンバ すましじる	30☆きぼうほいく やきそば ちゅうかスープ	31☆次年度準備	
せんべい	おかき	ビスケット	せんべい		