



3月の献立表

令和2年2月28日 発行 八戸学院幼稚園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ちくわ天うどん ★野菜のピーナッツ和え★ フルーツヨーグルト ♪肉 類♪ | ひな祭りメニュー ちらしずし(玄米) つくね串 ほうれん草のしらす和え すまし汁(あさり・貝割れ) ひな祭りゼリー ♪いも類♪ | お誕生会 玄米ごはん ★豚肉の生姜焼き★ ★白菜ののり酢和え★ みそ汁(豆腐・なめこ) いちごロールケーキ ♪卵 類♪ | お別れ会 お弁当日 | 食パン りんごジャム アスパラパーコンソテー キャベツのツナマヨ和え ミネストローネ ♪緑黄色野菜♪ | あんかけチャーハン(玄米) 中華春雨サラダ わかめスープ ♪肉 類♪ |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 白ゴマ坦々めん 野菜の塩昆布和え プチ肉まん ♪緑黄色野菜♪ | 玄米ごはん 三色納豆 ★味噌野菜炒め★ 厚焼き玉子 ★鶏汁★ ♪乳製品♪ | ★牛丼(玄米)★ ★白菜のお浸し★ みそ汁(油揚げ・しめじ) ♪魚 類♪ | 卒園式(1号給食なし) コッパパン 鶏肉のチーズマヨ焼き コールスローサラダ ★オニオンスープ★ ♪根菜類♪ | 玄米ごはん マーボー豆腐 ★ナムル★ きくらげスープ ♪卵 類♪ | 豆腐ドライカレー(玄米) 蒸し鶏のサラダ フルーツポンチ ♪緑黄色野菜♪ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 3月のお誕生会には、いちごロールケーキがつきます。★のマークは旬の食材を使用した献立です。今月の旬の食材は、三つ葉・白菜・大根・小松菜・ブロッコリー・玉葱などです。♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてください。 | |
| 玄米ごはん さばの味噌煮 野菜のお浸し ★せんべい汁★ ♪いも類♪ | 味噌とんこつラーメン 筑前煮 バナナ ♪大豆製品♪ | チキンカレー(玄米) 海鮮海藻サラダ 福神漬け 麦茶 ♪卵 類♪ | 修了式 玄米ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ★豚汁★ 給食終了日 ♪魚 類♪ | | |

<給食室より>

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。子どもたちは、1年間さまざまな行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあつたり、食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。

また今年度も『世界の料理』や『郷土料理』など新たな試みをしてみました。本場の味とまではいきませんが、子どもたちにとって“食”を学べる良い機会になったのではないかと思います。これからも『安心・安全でおいしく』を心がけ、給食を通して子どもたちの成長のお手伝いできればと思います。1年間ありがとうございました😊



3月3日はひな祭りです

3月3日は「ひなまつり」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、雛人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供え物をし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

ひし餅・ひなあられ

赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。

ちらしずし

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける菜の花は春らしさの意味があります。

潮汁

はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴたり合わないことから「良いパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

白酒

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされています。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。

耳の日♪耳を大切に♪

子どもに多く見られる耳の病気に、中耳炎があります。中耳炎は風邪とセットでかかりやすい病気なので、風邪を引いたあとには、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか確認してみてください。

もし症状がある場合は、すぐに病院で診てもらいましょう。この時期は風邪やインフルエンザが流行し、菌・ウイルスが蔓延するうえ、アレルギー性鼻炎の時期でもあります。鼻をすすることが増えることで急性中耳炎が起きやすくなりますので、こまめに鼻をかませましょう。鼻をかませる時は、両方同時ではなく、片方ずつしっかりかませてあげましょう。

3月3日は耳の日です!



卒園式

3月12日は卒園式です。

そら・にし組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。4月から1年生です。新しい生活に不安もあると思いますが、みなさんなら大丈夫です。お友達と一緒にいろいろなことにチャレンジして楽しい小学校生活になるといいですね。好き嫌いせず、なんでもたくさん食べて元気に運動も勉強も頑張ってください♪応援しています!!

