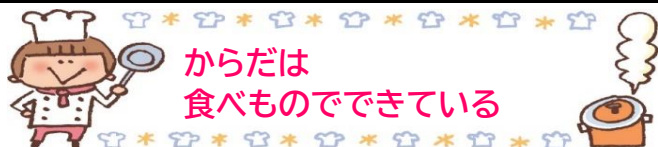




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>3/1(金)ひなまつり会 ばら組が3色団子を作ります。給食もちらし寿司をかわいらしく盛り付けをしようと思っています。おたのしみに！！</p> <p>3/11(月)ほぶら組食事公開・懇談会及び弁当の日 ほぶら組最後の食事公開です。 その他のクラスは、お弁当の準備をお願いします。 ◎印は年長さんのリクエストメニューです。</p>				<p>1 ひなまつり会 ちらし寿司 あすっごま和え 花麩のすまし汁</p>	<p>2 牛ごぼうごはん 味噌汁</p>
<p>おしらせ</p>				<p>三色団子 果物・お茶</p>	<p>小丸パン するめ・お茶</p>
<p>4 ◎きつねうどん 春野菜ホットサラダ 高野豆腐煮物</p>	<p>5 ごはん 焼き魚 パンサンスー 味噌汁</p>	<p>6 ごはん ◎春巻 人参と昆布の煮物 わかめスープ</p>	<p>7 ごはん ◎鮭のかりかりポテト焼 ほうれん草白和え 味噌汁</p>	<p>8 ごはん ニラ入りハンバーグ キャベツ梅あえ すまし汁</p>	<p>9 カレーピラフ オニオンスープ</p>
<p>人参おにぎり 昆布・お茶</p>	<p>◎黒ゴマ団子 するめ・お茶</p>	<p>じゃが芋グリル焼き いりこ・牛乳</p>	<p>ゴマ味噌おにぎり 昆布・お茶</p>	<p>◎いちご大福 するめ・お茶</p>	<p>ロールパン いりこ・お茶</p>
<p>11 ほぶら組 食事公開 及び 弁当の日</p>	<p>12 ごはん 里芋コロケ レタス海苔サラダ 味噌汁</p>	<p>13 ごはん 魚にんにく風味焼き ポテゴロサラダ キャベツ豆乳カレースープ</p>	<p>14 小豆ごはん ミニがんも煮物 もやしナムル 味噌汁</p>	<p>15 ◎カレーライス 金時豆煮 切干ハリハリ</p>	<p>16 卒園式</p>
<p>マカロニきなこ 野菜・牛乳</p>	<p>みたらし団子 昆布・お茶</p>	<p>◎そうめん汁・お茶</p>	<p>ラスク 果物・牛乳</p>	<p>焼のりおにぎり するめ・お茶</p>	
<p>18 ごはん 手羽元さっぱり煮 にんじんごま和え 米粉シチュー</p>	<p>19 ごはん 肉じゃが あすっごお浸し 味噌汁</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 ごはん ◎ヒレカツ バリバリこんにやく 蒸ブロッコリー 味噌汁</p>	<p>22 ごはん ◎麻婆豆腐 もやし酢の物 春雨スープ</p>	<p>23 五目おにぎり 味噌汁</p>
<p>◎おからドーナツ いりこ・牛乳</p>	<p>甘辛ごぼう 昆布・お茶</p>		<p>きなこ団子 するめ・お茶</p>	<p>おはぎ いりこ・お茶</p>	<p>小丸パン 昆布・お茶</p>
<p>25 ごはん 魚カレー風味焼き マカロニサラダ ごぼう汁</p>	<p>26 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 こんにやく田楽 すまし汁</p>	<p>27 ごはん れんこんつくね焼 干し大根の煮物 味噌汁</p>	<p>28 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋おかか和え すまし汁</p>	<p>29 弁当の日 30 弁当の日</p> <p>保育希望の方は お弁当の準備をお願いします。 (新年度準備のため)</p>	
<p>めのはおにぎり するめ・お茶</p>	<p>コッペパン いりこ・牛乳</p>	<p>大豆いりこ 野菜・お茶</p>	<p>ぜんざい 昆布・お茶</p>	<p>小丸パン いりこ・お茶</p>	<p>小丸パン するめ・お茶</p>



からだは
食べものでできている

今年、年長さんのリクエストで一番人気だったのは「ぜんざい」でした。

【ぜんざいの作り方】 材料約5人分

小豆(乾)100g 砂糖50g 塩ひとつまみ

団子の粉100g 豆腐70g

① 小豆は軽く洗い、鍋に入れ、たっぷり水を入れて煮る。沸騰したら一度煮汁は捨てる。

② ①をまた鍋に戻し、新しい水を小豆の3倍くらい入れ、弱火で煮る。途中、あくはすくう。

③ 小豆を煮ている間に、団子をこねておく。粉の中に豆腐を入れてこねる。(豆腐を入れることで団子が柔らかくなる。)

④ 小豆が柔らかくなったら、砂糖を3回くらいに分けて入れ、仕上げに塩を入れる。

⑤ ④の中に、団子を丸めて入れ、浮き上がってきたら、できあがり。



家族で楽しい食卓を！！



☆一緒に食べる

食卓は、同じ相手と、毎日、近い距離で、同じ時間を共有する場所です。一緒に食べることで心が安定します。

☆おいしいねと共感しながら食べる

食卓での会話は、脳を育て、コミュニケーション能力を育みます。会話を楽しみながら家族で食卓を囲みましょう。食事のテレビやスマホはやめましょう。(授乳中も)

☆無理強いはいしない

嫌なものもいずれば食べられるようになって考え、長い目で見守りましょう。しかし、子どもの好きなものばかり出すのは避けましょう。何かのきっかけで食べるようになるかもしれません。一緒に食べる大人がおいしく食べる姿を見せてあげましょう。

☆食事時間にゆとりを持つ

「早く食べなさい」とせかさないようにし、時間にゆとりをもって食事をしましょう。

