2023年度

3月　献立表

～旬の食材～
あすっこ　生わかめ
板わかめ　じゃがいも
ほうれん草　春キャベツ

古志ひまわり保育園
Tel：23-1504　　Fax：23-1505
メールアドレス：koshi@h-himawari.net
＊都合により、献立を変更する場合があります。

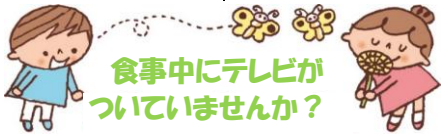
たべるのだいすき！

～1年間 ありがとうございました！～

保育園やお散歩先では木々が芽吹き、花がほころび始め、色鮮やかな景色に変わりつつあります。今年度も残りあとわずか。
この一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく、頼もしく感じているこの頃です。

園では4日にひなまつり献立を計画しています。すみれ組は三色団子を作る予定です。団子の色には意味があり、ピンクは「桃の花」白は「雪」緑は「新芽」と春の季節を感じられる意味が込められているようです。
子どもたちの健やかな成長を願って作りたいと思います！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ごはん ロールキャベツ ばんさんすう 味噌汁	2 焼き海苔おにぎり 鶏団子汁
				さつま芋とりんごの重ね煮 いりこ 牛乳	豆乳パン するめ お茶
ひなまつり献立　4 ちらしずし ブロッコリーごま和え 人参の煮物 花麩のすまし汁	5 ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁	6 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 春きゃべつの中華和え 生わかめのすまし汁	7 ごはん 厚揚げステーキ ごまマヨあすっこ 味噌汁	8 ごはん 魚の塩こうじ焼き 隠岐あらめの煮物 のっぺい汁	9 チキンライス すまし汁
三色団子 果物 お茶	豆腐ドーナツ いりこ お茶	人参おにぎり 野菜 お茶	マカロニきなこ するめ 牛乳	春きゃべつ焼きそば 昆布 お茶	かぼちゃパン いりこ お茶
11 ごはん 厚揚げそぼろあんかけ 青菜ときのこの磯和え 味噌汁	12 ごはん 魚の味噌焼き あすっこソテー 中華スープ	13 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ホットサラダ 味噌汁	14 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 塩スープ	お別れ会　15 鯛めし がんもの煮物 ポテトサラダ すまし汁	16 鮭の炊き込みごはん 味噌汁
めのはおにぎり 野菜 お茶	みたらし団子 昆布 牛乳	大根菜おにぎり いりこ お茶	ぜんざい するめ お茶	桜もち 昆布 牛乳	レーズンパン いりこ お茶
18 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 梅ぶしじゃが芋 すまし汁	19 ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	20 春分の日	21 ごはん 高野と干し大根の煮物 酢の物 豆乳スープ	22 ごはん きゃべつの塩だれ炒め じゃが芋の味噌和え すまし汁	23 卒園式
きなこ団子 昆布 牛乳	ぼたもち するめ お茶		のりおにぎり 野菜 お茶	味噌スコーン いりこ 牛乳	
25 ごはん 肉じゃが あすっこごま和え すまし汁	26 ごはん 魚のフライ 納豆サラダ 味噌汁	27 ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し おから炒り煮 豆乳すまし汁	28 お弁当の日	29 お弁当の日	30 めのはごはん 豚汁
五平餅 するめ お茶	塩大福 いりこ 牛乳	黒ごま団子 昆布 お茶	ラスク するめ お茶	塩おにぎり いりこ お茶	コッペパン 昆布 お茶



食事中にテレビがついている家庭は約７割。
（内閣府 食育に関する意識調査報告より）

ことばや味覚が形成される乳幼児期にテレビを見ながらの食事はどんな影響があるのでしょうか。また、食事中テレビを消すことで得られるメリットをいくつか紹介します。子どもたちのために、テレビ視聴をやめる選択肢を考えていきましょう。食事が楽しいひとときになるとよいですね。

＊家族との会話が増える
「おいしいね」「いいにおいだね」食事のなかでの会話や夕食なら一日あったできごとを話すなど子どもにとっても安心して話ができる場となります。

＊味わって食べることができる
食べることに集中でき、噛むことに意識が向くようになります。しっかり噛むことで食べものの形や固さを感じることができ、味が分かるようになります。また、唾液が分泌されるため、虫歯予防や食べすぎを防ぎ肥満防止になります。

＊メリハリのある生活
だらだらと食べるのに時間がかかっていませんか。テレビをつけずに食事をすることで集中して食べることができます。

＊姿勢や歯に影響
テレビの位置によって横を見ながら食べたり、姿勢崩れたりすることがあります。また、正面を向いていないと片側で噛む癖がついてしまうこともあります。

参考：食事中テレビを消すだけ！で得られる６つのメリット