

# すこやかだより 3月

2023. 2. 24

認定こども園 せんだの森

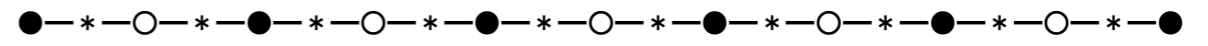
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	はついきけいそく 発育計測	ごはん	むにえる すばげていそてー こんそめすーぶ ばなな	じゃがいももち ようふうおこし
2	木		むぎ ごはん	かきあげ じゃこさらだ みそしる おれんじ	くらっかーびぎ ばななどーすと
3	金	しょうどうどう 書道指導(くま組)	たいの ちらしずし	たいのちらしずし すましじる ばなな	まかろにの あべかわふう
4	土	はる ほういさんかんび 春の保育参観日 (りす組・くま組)	ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	せさみばい ちーずけーき
5	日				
6	月	ひなんほうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	とうふはんぱーぐ きゃべつのゆかりあえ のっぺいじる ばなな	わふうぼてと ぐれーぶふるーつ ぜりー
7	火	ほういさんかんび 保育参観日 (めだか組・ひよこ組)	ろーる ぱん	しろみぎかなのかおりふらい こまつなのかれーいため ぼとふ おれんじ	かわりくずもち じゃこわかめ ごはん
8	水		ごはん	かにたま もやしときゅうりのさっぱりづけ わんたんすーぶ りんご	おれんじかんでん よーぐるとぱん
9	木		むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ みそしる ばなな	さつまいもの ばたーやき
10	金	しょうどうどう 書道指導(くま組) ふんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのあまづづけ きりぼしだいこんのにつけ すていっくきゅうり いなかじる おれんじ	もちもちぱん ここあけーき
11	土	ほういさんかんび 保育参観日 (こあら組・うさぎ組)	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& せんべい ほっとちーず さんど
12	日				
13	月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき わかめすーぶ おれんじ	よーぐるとあえ たまごさんど
14	火	ほけんよくいどう 保健食育指導	ごはん	さかなのゆうあんやき ぐだくさんじる ばなな だいこんとあつあげのもの ゆでやさい	おさつごまやき やきそば
15	水	たの かいたんじょうびかい お楽しみ会(誕生日会)		おたのしみめにゆー	ぐれーぶかんでん あずきばい
16	木	にょうけんさ たいしやうしや 尿検査(対象者のみ)	ごはん	おでん ゆでぶろっこりー おれんじ	とうにゅう くずもち たこぼーる
17	金	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習①	むぎ ごはん	さつまあげ こまつなののりあえ さつまじる ばなな	らすく びーちぜりー
18	土		ごはん	とりそぼろどん きゃべつのしおこんぶづけ おれんじ	ちーず すていっくばい ぶるーべりー まふいん
19	日				
20	月		ごはん	きっかしゅーまい ひじきのなむる はくさいのちゅうかふうすーぶ ばなな	じゃむさんど れあよーぐると けーき
21	火	しゅんぶんひ 春分の日			
22	水		ゆかり おにぎり	かれーうどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ おれんじ	りんごかんでん とうふどーなつ
23	木	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習②	ごはん	たんどりーちきん すばげていさらだ ばなな ゆでぶろっこりー はるきゃべつのすーぶ	ぼんでけーじよ まどれーぬ
24	金	ふんも かせ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ ゆでやさい きのこじる りんご	わらびもち かりんとう
25	土	そつえんしき 卒園式	ごはん	にくみそどん もやしのあえもの ばなな	ほっとけーき すいーとぼてと
26	日				
27	月		むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる おれんじ	きなこらすく まーらーかお
28	火		ごはん	さかなのちーずやき ほうれんそうのそてー べじたぶるすーぶ ばなな	じゃがいももち あめりかんどっく
29	水	ほういしゅうりょうび 保育終了日	えだまめ ごはん	ればーのごまみそあえ すのもの すましじる おれんじ	やさいじゅーす かんでん みたらしぼてと
30	木	きぼうほうい 希望保育	ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	くらっかー じゃむさんど くつきー
31	金	きぼうほうい 希望保育	※	保育希望の方はお弁当の持参をお願いします。 ご協力ありがとうございます。	びすけっと りんごぜりー

※3月31日(金)と4月1日(土)は厨房清掃と衛生点検のためお弁当持参のご協力をお願いいたします。(離乳食は除く)

ここ数日の暖かい陽気に誘われて土手のつくしも頭をのぞかし始め、いろいろなところで春の準備が進んでいるようです。  
子どもたちにとっても進級や進学などそれぞれにひとつずつ大きくなる春。4月に比べて子どもたちは食べる量も増え、苦手なものでも少しずつ口に、時間内に食べられるようになり…体も大きくなり、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。

この3月で園を卒園するくまぐみさん。残り1ヵ月ですが、せんだの森の給食のいろいろな味を舌で感じ、おいしそうな匂いを鼻で感じ、彩りのある料理の盛り付けを目で感じ、料理を作っている時に聞こえてくる音や食事の心地よい音楽を耳で感じ、食べものの舌触りや温度を触って感じ、五感をしっかり感じて、せんだの森の給食が家庭の味、ふるさとの味となってくれたらと思います。

この一年の成長をみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい春を迎えられるように今年度最後の月を大切に過ごしていきたいと思っています。



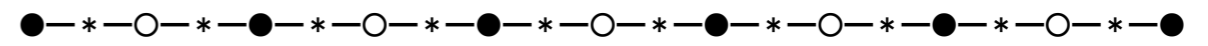
さて、3月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(春季)」についてお話を予定しています。  
立春を迎えてから寒さもだんだんやわらいでおり、お店には春野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を、体内に放出してくれます。



**たけのこ**  
腸を整え、便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。



**春キャベツ**  
柔らかくてみずみずしいので、生で食べるのに向いています。

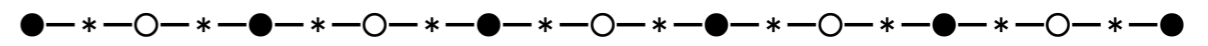


## ひなまつり

桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも言われるこの行事は、女の子の健康と末永い幸せを祈る行事です。

**「桃の花」**  
桃の花は悪いことをさける、魔よけの花とされてきました。早春に花を咲かせ、たくさんの実をむすぶことから縁起のよい花とされています。

**「菱餅」**  
ひし形は桃の葉をかたどっており、色の順は下から緑・白・桃色の三色。桃色は「健康の祝い」、白は「清浄の表し」、緑は「春先の芽先」から「もえる若草」を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表しています。



## まとめ

一年間、子どもたちに栄養のこと、食事のマナーのこと、そして食べることの大切さについて知らせてきました。よりよく食べることは、よりよく生きることに繋がります。毎日の食事をおろそかにせず、小学校に行っても、新しいクラスになっても、健康で元気な生活が送れるよう一年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。

- しつもん① まいにち、あさごはんをたべてきているかな? はい・いいえ
- しつもん② はやね・はやおきができてきているかな? はい・いいえ
- しつもん③ 「いただきます」「ごちそうさま」がきちんといえているかな? はい・いいえ
- しつもん④ よくかんでたべているかな? はい・いいえ
- しつもん⑤ あまいものばかりのんでいないかな? はい・いいえ
- しつもん⑥ はしやフォーク・ちゃわんをただしくもってたべているかな? はい・いいえ
- しつもん⑦ しょくじのときにうろうろたちあるいていないかな? はい・いいえ