



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。



お子さんは、1年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や交通安全指導交通安全指導満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも、お子さんが楽しく食べることができるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

★今月の目標★  
みんなと楽しく  
食べましょう

## 食事の時間を 楽しく過ごしましょう



### 食事のリズムを作りましょう

毎日決まった時間に食事をする習慣をつけることで、食事・睡眠・遊びの生活リズムが整います。よく眠り、よく遊んで、食事をおいしく食べましょう。



### 楽しい食卓を心がけましょう

身近な人と笑顔で食卓を囲むことで、食事の時間が楽しみになります。苦手なものを食べられたときは、たくさんほめて、自信をつけてあげましょう。



### 食事を味わって食べましょう

いろいろな食材を見たり、触ったりすることで、食べようとする意欲が育ちます。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を使って、味わって食べましょう。



### 食の体験をしましょう

食材の栽培や収穫、食事の手伝いの体験を通して、食の体験を増やしましょう。自分のできることが増え、食べ物への興味や関心が高まり、食べるのがさらに楽しくなります。



### 食事が楽しくなるテーブル演出

「おいしさの約8割は視覚情報から」と言われています。お気に入りの食器やランチョンマットを使ったり、野菜や果物を飾り切りしたりすると食卓が一層楽しい雰囲気になります。



### 3月3日は 「ひなまつり」

おひなさまに飾られる「ひしもち」は、上から「桃・白・緑」の3色です。桃色は「厄除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表しており、子どもの健康を願う気持ちが込められています。



### <献立紹介>

#### 鶏肉のマスタード焼き ~4人分~



#### (材料)

- ・鶏もも肉 160g
- ・油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・粒マスタード 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・粉チーズ 小さじ2

A

#### (作り方)

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき火にかけて、①をよく焼く。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加え、さらに焼く。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。3月は『氷見うどん』を取り入れています。

# 3月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	水		おやさいせんべい	牛乳	食パン		鶏肉のマスタード焼き・豆苗のナムル・野菜スープ	源氏パイ		カルピス
2	木	交通安全指導 Aクラス冬のトン トンリベンジ	こめせんべい	牛乳	ごはん		かぼちゃフライ・小松菜ひたし・厚揚げチャンプルー	おこめリング	おこめリング・ 一粒チーズ	牛乳
3	金	ひなまつりの会	まあいウラッカー	牛乳	散らし寿司		蒸しかまぼこ・そえ野菜・麩のすまし汁	三色花ゼリー(うさぎ組) さくらもち		お茶
4	土		小魚家族	お茶			食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
6	月		野菜ボーロ	牛乳	食パン		スパゲティナポリタン・鮭の照焼き・ほうれんそうのごま和え	ムーンライト		ココアミルク
7	火		枝豆せんべい	牛乳	ごはん		鶏肉の磯辺揚げ・大根サラダ・きんぴらごぼう	ホットケーキ		牛乳
8	水		にんじんせんべい	牛乳	ハヤシライス		ゆかり和え・バナナ	ぱりんこ	ありがとうクッキー	牛乳(未満児) 選べるジュース (以上児)
9	木	お別れ会 交通安全指導	クリケット	牛乳	食パン Aクラス コッペパン		ポイルウインナー・ゆでキャベツ・マカロニのクリーム煮 ポイルウインナー・ケチャップ・ゆでキャベツ・ マカロニのクリーム煮・牛乳・お祝いいちごゼリー	ブルーベリークレープ		牛乳
10	金		ソースせんべい	牛乳	ごはん		だし巻卵・ブロッコリーのごまだれ・切干大根含煮	たべっこおやさい		牛乳
11	土		野菜家族	お茶			食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
13	月	身体計測	星たべよ	牛乳	ごはん		鶏肉の甘酢炒め・たたき胡瓜・高野豆腐含煮	フライドポテト		牛乳
14	火	にしでん演奏会	パンプキンせんべい	牛乳	ごはん		にしんの照焼き・和風粉ふきいも・トマト・れんこんのうま煮	ヨーグルト・ ホワイトデークッキー		お茶
15	水		ビスコ	牛乳	赤飯		えびフライ・コーンと和え・具だくさんみそ汁	アスパラガスビスケット		豆乳飲料
16	木		コーンのおほしさま	牛乳	食パン		ツナ入りオムレツ・小松菜ナムル・鶏肉と大豆のトマト煮	ひとくちしょうゆせんべい		牛乳
17	金		ミルクせんべい	牛乳	氷見うどん		鮭のレモンみそ焼き・水菜のごまだれ・フルーツゼリー缶	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
18	土		お子様せんべい	お茶			食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト		りんごジュース
20	月		のりものビスケット	牛乳	ごはん		豚肉のガーリック炒め・キャベツひたし・トマト・わかめスープ	和菓子		お茶
22	水		Caせんべい(うま塩味)	牛乳	選べるふりかけご飯		魚のおろしあんかけ・即席漬・じゃがいもの吉野煮	マカロニのあべかわ		牛乳
23	木	卒園式	ウエハース	牛乳	ごはん		豚肉の味噌焼き・もやししょうゆ和え・親子煮	ハッピーターン		ヤクルト
24	金	一号認定児終業	さくふわせんべい	牛乳	ごはん		野菜シューマイ・チンゲンサイひたし・麻婆豆腐	やわらかおかき		牛乳
25	土		ハイハイ	お茶			食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	みかんタルト		グレープジュース
27	月		まがりせんべい	牛乳	ごはん		豚肉の塩だれ炒め・キャベツのおかか和え・かぼちゃのベーコン煮	肉まん		牛乳
28	火		ラングリー	牛乳	食パン		メープルフライドチキン・オレンジドレッシングサラダ・春キャベツの コンソメ煮	ぶくじゃが		きになる野菜アップ ルキャロット
29	水		ミレービスケット	牛乳	ゆかりごはん		カレームニエル・甘酢和え・かぶのスープ	やわらかえび せんべい	野菜かりんとう	牛乳
30	木		ボーロ	牛乳	ごはん		ミートボールケチャップからめ・きゅうりの酢の物・さといもの中華煮	ももタルト		牛乳
31	金		古代米せんべい	牛乳	ごはん		豚肉の生姜焼き・白菜漬・豆腐のみそ汁	ぼたぼた焼		牛乳