



# 給食献立表

令和2年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 五目旨煮 わかめのみそ汁 果物 356kcal 15.3g 5.2g	ちらし寿司 油揚げと野菜のごま和え 豆腐のすまし汁 348kcal 15.1g 9.6g	ごはん 豚肉とちくわのみそからめ ころころスープ 果物 395kcal 13.0g 9.1g	食パン インディアンサラダ もやしスープ 果物 338kcal 11.0g 11.2g	ごはん ホワイトシチュー フレンチサラダ・果物 幼児 おにぎり弁当 414kcal 10.0g 10.8g	乳児保育参観
食パンのピザ風	いもせんべい	安倍川マカロニ	おにぎり	蒸しパン	
9	10	11	12	13	14
ごはん れんこんハンバーグ・ゆでにんじん レタス・野菜スープ 350kcal 13.3g 9.3g	ヒレカツカレー レタスとりんごのレモン和え ミニゼリー 幼児 誕生日会 478kcal 14.6g 13.6g	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ・オニオンスープ 青組を送る会 451kcal 11.8g 15.8g	ごはん さばのみそ煮・ハム入りおひたし 豆腐とキャベツのすまし汁・果物 幼児 お弁当 374kcal 18.3g 7.8g	和風スパゲティー 野菜サラダ 果物 1号半日保育 299kcal 9.9g 8.6g	大掃除
みかんゼリー	フレンチトースト	焼き芋	みつだんご	チーズポテト	
16	17	18	19	20	21
ハヤシライス コーンサラダ 果物 438kcal 8.5g 13.4g	卒園式	ごはん 酢豚 わかめスープ 果物 410kcal 9.6g 9.6g	ごはん 生鮭のきのこ焼き レタス・三色みそ汁 ミニゼリー 322kcal 17.9g 5.6g	春分の日	焼きそば 青梗菜ときのこのスープ 果物 334kcal 9.8g 8.0g
塩せんべい		プリン	大豆と小魚のカリカリ		パン
23	24	25	26	27	28
ごはん ツナと卵の炒り豆腐 わかめのみそ汁 果物 エネルギー たんぱく質 脂質	パン ポークビーンズ フレンチサラダ 果物 402kcal 17.7g 11.6g	ごはん 煮込みおでん きゅうりもみ 果物 428kcal 18.0g 9.5g	ごはん 栄養さんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物 336kcal 12.8g 7.2g	ごはん 大豆コロッケ レタス オニオンスープ 480kcal 15.9g 16.5g	さげごはん けんちん汁 果物 307kcal 11.9g 5.4g
みかんケーキ	おにぎり	しらすチーズトースト	牛乳寒天	きな粉蒸しパン	パン
30	31	<div style="border: 1px dashed purple; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>***食育＝食事の自己管理能力を養う教育***</p> <p>子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送れるための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。</p> </div>			
スパゲティーナポリタン 彩り野菜スープ 果物 316kcal 9.5g 6.7g	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 小松菜の磯和え すまし汁・果物 324kcal 17.2g 5.5g				
おにぎり	大学いも				

※エネルギー等の計算は幼児の昼食のみになります。  
 ※食材の都合によりメニューが変わる場合もありますので、ご了承ください。  
 ※今月の牛乳は9日・27日です。





# 給食だより

3月3日

## “桃の節句” ひなまつり

早いもので、今年度最後の月。あらためて子どもたちは1年間でめざましく成長していくものだと感じます。17日は卒園式ですが青組の子どもたちはすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても給食の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。

園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳（み）の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族たちの娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』と結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また3月3日に決まったのもこの頃です。「流しびな」の風習は、今も鳥取県などに残っています。



ひな祭りには……



### ひしもち（菱餅）

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クちなシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

“ひしもち”  
のいわれ

【ひな祭りメニュー】

給食では3日にひな祭りメニューを出す予定です。

### 蛤（はまぐり）

～ハマグリのお吸い物を飲んでお祝い～  
はまぐりは2枚の貝殻がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わず合うのは一組だけしかないので、将来良い人と巡り会えますようにと娘のしあわせを祈って祝います。



室町時代、上巳（3月の最初の巳の日）の節句に飲んだしきたりが、今に受け継がれたもので、長寿を祈るものとされています。

白 酒

## 花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンが最も症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」  
●シソ・・・鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスを上手にとれるように心がけてください。

●甜茶（てんちゃ）・・・ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。

※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。

旬の  
食材

### りんご



世界中で栽培されていますが、暑さに弱いため、日本では青森県、長野県など、寒い地域での栽培が盛んです。水溶性の食物繊維であるペクチンが豊富で、胃酸のバランスを整えてくれます。

国内で最も多く生産されている品種は「ふじ」で、酸味が少なく甘み強いのが特徴。皮に張りつつやがあるものを選びましょう。

おすすめ  
レシピ

### ちらし寿司

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| こめ……………2合     | ①米を炊く。            |
| 〔酢…30g 食塩…3g〕 | ②合わせ酢を作り、加熱する。    |
| さとう…15g       | ③酢飯を作る。           |
| にんじん…30g      | ④にんじん・かんぴょう・ちくわ・水 |
| かんぴょう…5g      | に戻した干しいたけを煮る。     |
| ちくわ……………50g   | ⑤たまごは、さとうを合わせて錦糸卵 |
| 干しいたけ…5g      | または炒り卵を作る。        |
| 〔しょうゆ…25g〕    | ⑥ロースハム・きゅうりはせん切りに |
| みりん…5g        | する                |
| ロースハム…100g    | ⑦④を酢飯に混ぜる。        |
| きゅうり……………150g | ⑧⑦を器に盛りつけ、たまご・ロー  |
| たまご……………100g  | スハム・きゅうりをのせる。     |

※酢飯の上のせる具材はお好みで大丈夫です。