

# 3月

# きゅうしやく だより



令和4年3月1日発行



## 目標

### 楽しく食事しよう!!

「これ大好き!」「おかわりしたよ!」「みてみて!箸もってきたよ!」  
クラスに顔を出すと、子供達のいろんな声が聞けて、楽しそうな様子が  
伝わってきます。先月はリクエストメニューだった事もありますが、  
それだけではありません。お友達と『一緒に食べる食事』が、みんなを  
笑顔にしています。  
4月頃は緊張していた子ども、今では同じテーブルのお友達と楽しそうに  
食べています。  
毎日一緒に食事をする事で、心が通じ合い、安心できる楽しい時間に  
なりました。  
楽しい食事は、心と体の栄養になり、社会性も育まれます。  
楽しい食事体験を重ねて、たくましく成長して欲しいと思います。  
ご家庭でも一緒に食卓を囲み、楽しく食事ができたら良いですね。



～ 楽しく食べるには ～

- 一緒に食べる  
子供に安心感を与えます
- 無理に食べさせない  
「早く食べなさい」などの言葉は、食欲を減退させます。
- 共感する  
「おいしいね」と共感することで、満足感を味わえます。



～ 3月の取り組み ～

- 3月3日(木)ひな祭り  
ちらし寿司と蛤のお吸い物でお祝いします。
- 3月18日(金)お別れ会  
黒米入りのさつま芋ごはん、卒園をお祝いします。  
子供達の好きな肉団子を主菜にします。



リクエストメニューを先月に引き続き出しています。  
新メニューもあります。お楽しみに。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ・肉じゃが♥ ・青菜と切干し大根のおひたし♥ ・昆布の佃煮	2 ・鮭とわかめのごはん♥ ・春キャベツともやしの梅風味♥ ・麩のみそ汁♥	3 ひなまつり ・ちらし寿司♥ ・ブロッコリーの和え物♥ ・うしお汁♥ ・いちご ★桜風味まんじゅう	4 ・鶏肉の唐揚げ♥ ・焼きじゃが♥ ・スナップえんどうと人参の和え物 ・白菜のみそ汁♥	5 保育はお休みします
7 ・エビフライ♥ ・ポテトサラダ♥ ・麩とわかめのすまし汁♥	8 ・厚揚げとじゃが芋の煮物 ・春キャベツとへしこのパスタ♥ ・きなこ♥	9 ・ハヤシライス♥ ・野菜スープ ・りんご	10 おにぎり弁当の日 ★ピザ♥	11 ・チキン南蛮♥ ・茹で野菜 ・豆腐のみそ汁♥	12 お弁当(おかずを忘れずに持参ください)
14 ・鯖の塩焼き ・青菜とえのきの和え物 ・うどん汁♥ ★ぼたもち(3歳未満児)	15 ・車麩のパン粉焼き ・ブロッコリーのごま和え ・きのこのみそ汁♥	16 カレーの日 ・しんよこえカレー♥ ・春キャベツとわかめの酢の物 ・デコポン	17 ・鮭グラタン♥ ・茹でブロッコリー ・白菜のすまし汁♥ ★ぼたもち(3歳以上児)	18 お別れ会 ・黒米入りさつま芋ごはん♥ ・肉団子の甘酢あん♥ ・花麩とみつばのすまし汁♥ ・いちご	19 春分の日 卒園式
21 春分の日	22 ・鯖のみそ煮 ・青菜と春キャベツの和え物 ・春雨スープ♥ ★アップルパイ♥(3才未満児)	23 ・きのこの炊き込みごはん♥ ・わかめともやしのナムル♥ ・玉ねぎと白玉麩のみそ汁♥	24 ・豆乳シチュー♥ ・青菜と春雨の和え物 ・オレンジ ★アップルパイ♥(3歳以上児)	25 ・コーンコロッケ ・ブロッコリーとささみの和え物 ・春キャベツのみそ汁	26 保育はお休みします
28 ・高野豆腐のオランダ煮♥ ・ブロッコリーのサラダ♥ ・りんご	29 ・魚のムニエル ・青菜ともやしのおひたし ・さつま芋のみそ汁♥	30 ・豚肉ともやしのあんかけ丼♥ ・豆腐とわかめのみそ汁♥ ・デコポン	31 ・魚の照焼き ・春キャベツとりんごのサラダ♥ ・うす揚げと玉ねぎのみそ汁	★印は手作りおやつの日です。 ♥印はリクエストメニューです。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は、3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。	