



子どもたちの一人ひとりの成長をうれしく感じる、3月です！  
1年間で心も身体も見違えるように育った子どもたち！食を通して  
も、子どもたちが成長した様子をご家庭でも感じることがたくさんある  
のではないのでしょうか？そら組さんは、残り少ない園生活...森のほ  
いくんで食べる給食ももうすぐ終わりです。「給食おいしかった♪」  
「給食の時間が楽しかった♪」と思ってもらえると嬉しいです。進級や  
卒園に向けて、みんなで食事のマナーの確認をしてみましょう♪

令和 4年 3月



## 献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
1	火	発芽玄米ごはん	豆腐のまり揚げ きゃべつのサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	さつま芋の蒸しケーキ 牛乳	
2	水	炒り玄米ごはん	白身魚のあげほの焼き ほうれん草の白和え 切干大根のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	ヨーグルト和え	
3	木	ひな祭り押し寿司 (発芽玄米)	筑前煮 《ひな祭り行事食》 手まり麩のすまし汁 果物 (いちご)	バナナ	桜もち 牛乳	
4	金	炒り玄米ごはん	松風焼き 彩り和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	じゃがちゃん 牛乳	
5	土	発芽玄米ごはん	鮭のムニエル ツナもやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	マカロニあべかわ スキムミルク	
7	月	炒り玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 磯辺ポテト 白菜のみそ汁 果物 (りんご)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア	
8	火	発芽玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 スパサラ きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ビスケットスコーン 牛乳	
9	水	発芽玄米ごはん	白身魚の梅マヨ焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	ぎょうざの皮ピザ スキムミルク	
10	木	炒り玄米ごはん	納豆ハンバーグ 和風サラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	かぐや姫 牛乳	
11	金	菜の花としらすごはん (発芽玄米)	鶏肉から揚げ ポテトサラダ ワンダンスープ 果物 (いちご) 《誕生日会行事食》	お菓子	きなこプリン	
12	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とし 切干大根ときゅうりのごま和え かいわれのみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク	
14	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	
15	火	炒り玄米ごはん	鮭のフライ きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐のみそ汁 果物 (りんご)	ロールパン	栄養お好み焼き スキムミルク	
16	水	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ ひじきの中華和え 白菜のみそ汁 果物 (キウイ)	みかん缶	ごまご豆腐パン 牛乳	
17	木	炒り玄米ごはん	タンダーリーチキン コールスロー ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	のり塩バター芋もち スキムミルク	
18	金	おにぎり (発芽玄米)	肉うどん 変わりサラダ 果物 (バナナ)	スキムミルク	ヨーグルトドーナツ 牛乳	
19	土	お弁当の日				
22	火	発芽玄米ごはん	ボークビーンズ きゃべつの煮浸し かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	レーズンクッキー 牛乳	
23	水	ロールパン	米粉のポテトグラタン 温野菜サラダ わかめスープ 果物 (りんご)	お菓子	バナナマフィン スキムミルク	
24	木	発芽玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら 春雨の酢の物 すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	チーズおやき 牛乳	
25	金	炒り玄米ごはん	ほうれん草オムレツ 南瓜の煮物 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
26	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 きゃべつの昆布和え かき玉汁 果物 (バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ	
28	月	発芽玄米ごはん	チキンのチーズ焼き ひじきとしらすのサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (りんご)	食べるいりこ	ラスク スキムミルク	
29	火	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ インディアンサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	マドレーヌ 牛乳	
30	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き きゅうりの浅漬け 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ボンデ・ケイジョ スキムミルク	
31	木	発芽玄米ごはん	鮭の香草パン粉焼き ほうれん草納豆和え きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	抹茶蒸しパン 牛乳	

- ①家族と一緒に暮らしているのに、一人で食べる『孤食』
- ②複数で食卓を囲んでいても、食べるものが違う『個食』
- ③子どもだけで食べる『子食』
- ④ダイエットのために必要以上に制限する『小食』
- ⑤同じものばかり食べる『回食』
- ⑥濃い味付けのものばかり食べる『濃食』
- ⑦パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる『粉食』

これらの様々な『7つのこ食』は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる環境要因となっています。

【共食】と呼ばれる、家族やお友だちと一緒に食卓においては、子どもの心身の成長・発達の変化を日々観察することができ、そこで、食材や食文化のことを話したり、食事のマナーを教えたりすることが、毎日の食卓で自然にできます。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことに繋がることから、『こ食』を避け、みんなで楽しく食卓を囲むように心掛けることが大切です♪

### 食育たより

7つのこ食  
知ってますか？



### 子どもの食事マナーは幼児期が大事！

ご家庭でのお子さんの食事について、悩みはいろいろあると思いますが、食事の食べ方やマナーは、家族がそろって食卓を囲んだ時に、周りの大人がお手本となって教えていくことが大事です。

#### ご家族でチェックしてみてください♪

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> たべるまえに手をあらう               | <input type="checkbox"/> すききらいをせずなんでもたべる |
| <input type="checkbox"/> あしをぶらぶらさせない               | <input type="checkbox"/> はしやスプーンであそばない   |
| <input type="checkbox"/> たべこぼしがない                  | <input type="checkbox"/> おとをたてない         |
| <input type="checkbox"/> はしをたたくもてる                 | <input type="checkbox"/> ひびをつかない         |
| <input type="checkbox"/> 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつができる |  |
| <input type="checkbox"/> だらだらたべず、きめられたじかんにたべる      |  |

