



月	火	水	木	金
<p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。</p>		1日	2日	3日 ◆
		<ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き はるさめ 春雨サラダ キムチスープ 	<ul style="list-style-type: none"> おやこ 親子うどん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子 ちくわの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照焼き なはなあもの 菜の花の和え物 ほうれん草のすまし汁
6日	7日	8日 ◆	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 げんあこ 源たれ揚げ(2個) やさいあ 野菜ののり和え じゃがいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シウマイ(2個) ★マーボー豆腐 わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 さけしおや 鮭塩焼き くまかめのいたもの 茎わかめの炒め物 キャベツのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> しよく 食パン・イチゴジャム ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ツナサラダ ★コーンクリームスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉カレー ぎゅうにゅう 牛乳 ふくじんづ 福神漬け りんごサラダ
13日 ◆	14日	15日	16日	17日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくていた 鶏肉の照り炒め しおこんぶ 塩昆布サラダ こまつな 小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ジョア さばのケチャップ煮 シーザーサラダ やさい 野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏つくね キャベツのごま和え とうふ 豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎョウザ(2個) だいこん 大根サラダ ココアプリン 	<p>卒業式</p>
20日	21日	22日 ◆	23日	
<p>春分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ はくさい 白菜のおかかポン酢和え さつまいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのみぞれあんかけ なはなからしあ 菜の花の辛子和え いなかじ 田舎汁 	<ul style="list-style-type: none"> こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ クリームシチュー てづく 手作りプリン 	

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

・○はチャレンジリクエストメニューです。

・★は卒業生のリクエストメニューです。

1年間をふりかえろう!

給食をおいしく食べることができましたか?

1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。

<p>①食事の前には、きれいに手を洗った。「はい」「いいえ」</p>	<p>②きれいなハンカチを毎日持っていた。「はい」「いいえ」</p>
<p>③食事の準備に協力できた。「はい」「いいえ」</p>	<p>④好き嫌いせず何でも食べた。「はい」「いいえ」</p>
<p>⑤よくかんで食べた。「はい」「いいえ」</p>	<p>⑥よい姿勢で食べた。「はい」「いいえ」</p>
<p>⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。「はい」「いいえ」</p>	<p>⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。「はい」「いいえ」</p>
<p>⑨後片づけがきちんとできた。「はい」「いいえ」</p>	<p>⑩食器をていねいにあつかった。「はい」「いいえ」</p>

「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

避けたい「こ食」

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

こんな食事になっていませんか?

<p>孤食</p> <p>1人で食べる</p>	<p>子食</p> <p>子どもだけで食べる</p>	<p>固食</p> <p>同じ物ばかり食べる</p>
<p>個食</p> <p>同じ食卓で食べているものがそれぞれ違う</p>	<p>小食</p> <p>ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する</p>	<p>濃食</p> <p>濃い味つけの物ばかり食べる</p>
<p>粉食</p> <p>粉から作られた物(パン、麺類など)ばかり食べる</p>	<p>出典：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」(平成24年3月)</p>	