

3



食育だより



3月のこんだて

2022.3月

中津市立●●保育所

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、
元気に4月を迎えましょう！

春彼岸のぼたもち

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。
お彼岸には炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えます。春彼岸のお供えには、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。今年の春分は3月21日です。

18日のおやつは「ぼたもち」です♪



大切にしたい！幼児期の食習慣

- 味覚は幼い頃から自然の食べ物をいかにたくさん食べてきたかによって違ってくると言われています。
- 味覚を育てるためには、食べ物本来の味を、「おいしい」と感じられる力をつける事が大切です。幼いうちから、薄味で素材の味を生かした料理に慣れるようにできるといいですね！



食事のマナーはできていますか？ 1年間を振り返り チェックしてみましょう♪

- 食事の前に手を洗う
- 食事の準備や片づけを手伝う
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言う
- 正しい姿勢で食べる
- スプーンやはしを上手に使う
- よく噛んで味わって食べる
- 楽しく食べる
- 三食決まった時間に食べる
- 朝食をかかさず食べる



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
	ギョロツケ かきたま汁 オレンジ	ちゃんこ鍋 わかめの酢の物 りんご	桜ごはん・鶏天 菜の花サラダ・ミニトマト いちご	鯖の風味焼き 豚汁 パイナップル	うま塩タコライス 野菜ポトフ 0
	おやつ いちごジャムサンド	おやつ コーン蒸しパン	おやつ ひなあられ・チーズ	おやつ 丸ポーロ	おやつ 0
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ポークカレー レバーの生姜煮 りんご	魚のソース煮 汁ピーマン バナナ	炒り鶏 コンビニーションサラダ パイナップル	キッシュ もやしのソース炒め いちご	はものつみれ汁 切干大根サラダ オレンジ	★ちゃんぽん かりかいらい 0
おやつ きなこフレンチトースト	おやつ フルーチェ	おやつ チーズまんじゅう	おやつ お麩のキャラメリゼ	おやつ コーンバー	おやつ 0
14日	15日	16日	17日	18日	19日
かぶのクリームシチュー レバーのマリアソース煮 いちご	魚のチーズフライ 栄養味噌汁 バナナ	鶏の塩麹焼き 青梗菜の卵とし りんご	豚肉と厚揚げの味噌がらめ 春キャベツサラダ オレンジ	魚のコーンマヨ焼き コンソメスープ ゴールデンキウイ	牛とじ丼 彩り野菜の胡麻和え 0
おやつ パンパンケーキ	おやつ シリアルおこし	おやつ ももヨーグルト	おやつ くるくるソーセージパン	おやつ ぼたもち	おやつ 0
21日	22日	23日	24日	25日	26日
春分の日 0	さわらのみりん焼き ひき肉入り野菜スープ オレンジ	豚肉の生姜焼き うま塩ひじき ゴールデンキウイ お別れ給食	カレーピラフ・エビカツ きのこスパゲティ・ミートボール ポテトサラダ・いちご	鮭のバターしょうゆ焼き 相性汁 バナナ	★五目うどん ちくわどキャベツのマヨ和え 0
おやつ 0	おやつ カルピスゼリー	おやつ ミルクもち	おやつ プリン	おやつ えびせん	おやつ 0
28日	29日	30日	31日		
親子丼 人参とツナのきんぴら バナナヨーグルト	魚のケチャップあんかけ さつまいもとチーズのココロサラダ りんご	豚肉の野菜巻き 豆腐のすまし汁 オレンジ	照り焼きつくね キャベツとツナの和え物 ゴールデンキウイ		
おやつ のり塩ポテトボール	おやつ お好み焼き	おやつ 鮭おにぎり	おやつ ぎょうざの皮ピザ		

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

※★印がついている日はご飯を持参しなくて良いです。(3~5歳児クラス)

旬の食材

かぶ・カリフラワー・キャベツ・セロリ・フロッコリー・さわか・しらす・鯛・ひじき・わかめ
オレンジ・キウイ・いちご・テコボンなど。

