

# 給食だより

2024年3月 あけぼのこども園

～感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」～

## 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとはすべて生きていたものです。動物や植物の命をいただくことで私たちは生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝の気持ちを表すのが「いただきます」という挨拶です。

## 「ごちそうさま」

ごちそうさまの「馳走」には走り回るという意味があります。食事を作るために食材を育てたり、駆け回って集めたり、料理をしったりしていただけることに感謝して挨拶をしましょう。



		3月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	金	肉じゃがコロッケ ひじき煮 フロッキーおかかかえ	お菓子	ひなまつり蒸しパン
2	土	コーンシチュー アジフライ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
3	日	休日		
4	月	鶏ごまみそ焼き 子かえ ほうれん草なめたけかえ	お菓子	野菜スコーン
5	火	赤魚煮付け 大根とぼろあんかけ トマトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
6	水	ちくわ納豆 春雨ツナ炒め 小松菜ごまかえ	お菓子	オレンジゼリー
7	木	さつま汁 ギョーザ キャベツツナサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	金	親子煮 和風ひとロスパ つけ野菜	お菓子	カルシウムトースト
9	土	せんべい汁 エビしゅうまい もやしごまかえ フルーツ しらすふりかけ	ヨーグルト	お菓子
10	日	休日		
11	月	たらみそ焼き きんぴられんこん フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	ココアバナナケーキ
12	火	千金カツ おから炒め ほうれん草ごまかえ	フルーチェ	お菓子
13	水	焼き魚(ほっけ) だし巻き卵 マカロニサラダ フルーツ	お菓子	スイートポテト
14	木	ポークカレー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	金	お誕生会 ひなまつりごはん タンドリーチキン つけ野菜 フルーツ	...	アップルパイ
16	土	野菜コロッケ ひじき煮 スパゲティサラダ	ヨーグルト	お菓子
17	日	休日		
18	月	ほっけみりん焼き きんぴらごぼう トマトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
19	火	豚汁 とんかつ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
20	水	祝日・春分の日		
21	木	照り焼きチキン かぼちゃ甘煮 小松菜サラダ	フルーチェ	お菓子
22	金	すき焼き風煮 肉しゅうまい マカロニサラダ チーズ納豆	お菓子	ミニクロワッサン
23	土	シチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	日	休日		
25	月	塩鮭 もやしひき肉炒め ほうれん草おかかかえ フルーツ	お菓子	さつまいもドーナツ
26	火	いもっこ汁 ギョーザ 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	水	豆腐ハンバーグ ひとロスパ もやしツナかえ	お菓子	野菜ホットケーキ
28	木	さば味噌煮 ポテトサラダ 小松菜なめたけかえ フルーツ	フルーチェ	お菓子
29	金	鶏パン粉焼き かぼちゃとぼろあんかけ フロッキーサラダ	お菓子	フレンチトースト
30	土	かに玉スープ 春巻き ごぼうサラダ フルーツ しらすふりかけ	ヨーグルト	お菓子
31	日	休日		

## 《共食をたのしむ》

「食べる」という行為が子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされます。つまり楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対しての嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

スイカを食べると...



保育園でのスイカ割りを思い出す

おせち料理を食べると...



家族で過ごしたお正月を思い出す

カレーライスを食べると...



保育園の誕生会を思い出す

おしるこを食べると...



雪遊びを思い出す

### ★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果です。

### ◎食べないと！と声をかけることで食べなくなる？



野菜を食べるように強くすすめることで野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります。  
(単純接触効果)



### ～行事食のご紹介～

2/2(金) 豆まき会の日のおやつは、鬼クッキーでした☆

3月は、

・3/1(金) ひなまつり蒸しパン

・3/15(金) ひなまつりごはん

です。お楽しみに♪



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。