

# 3月給食だより



※都合により献立が変わることがあります。

H29.3月 社会福祉法人まるに保育所

ご卒園・修了おめでとうございます。



	月	火	水	木	金	土
昼食	16日はお別れ遠足です。おむすび弁当をお願いします！ 17日(金)は、愛情弁当の日！おかずいりお弁当をお願いします。		1 塩ちゃんうどん ほうれん草の胡麻和え 季節の果物	2 親子クッキング ごはんはいりません。	3 魚料理 アサリのすまし汁 酢の物	4 豆腐の味噌煮 じゃがたま汁
午後のおやつ			おかかむすび・お茶	 ひなあられ・牛乳	ごましおむすび・お茶	
昼食	6 うねちゃん リクエストメニュー レバーの甘辛煮 五色きんぴら煮なます 麩の味噌汁	7 りまちゃん リクエストメニュー 魚のホイル焼き 五目煮豆 油揚げとワカメの味噌汁	8 味噌作りの日 ★お誕生会★ ★誕生会バイキング給食★	9 りうしんくん リクエストメニュー 切り干しと豚肉の薄煮 白菜のゆかり和え 豚汁	10 さちちゃん リクエストメニュー 魚料理 ちしゃなます 麩のすまし汁	11 厚揚げの卵とじ 団子汁
午後のおやつ	じゃこ昆布むすび・お茶	炊き込みご飯・牛乳	お誕生日ケーキ	のりむすび	ゆかりむすび・牛乳	のりまき・お茶
昼食	13 まなかちゃん リクエストメニュー 鶏のごま味噌焼き 納豆和え わかめの味噌汁	14 魚料理 油揚げと大根菜の炒り煮 キャベツの味噌汁	15 けんちんうどん 春色サラダ 季節の果物	16 ★おわかれ遠足 山登りのため おむすびのみです。 よろしく願います。	17 ★愛情弁当の日★ おかずいり お弁当 お願いします。	18 豚丼 わかめのすまし汁
午後のおやつ	焼き芋・お茶	季節の果物・牛乳	おかかむすび・お茶	 おせんべい・牛乳	きなこむすび・お茶	
昼食	20 祝日・おやすみ 春分の日	21 魚料理 キャベツのゆかり和え 青菜の味噌汁	22 ★お別れ会★ ★お別れバイキング給食★	23 鶏モモ肉の利休焼き キャベツの地がつお煮 すまし汁	24 魚料理 昆布和え 団子汁	25 そつえんしき
午後のおやつ		季節の果物・牛乳	ぼたもち・お茶	茶むすび・お茶	団子・牛乳	
昼食	27 ★クッキング★ カレークッキング ごはんはいりません	28 魚料理 高野豆腐の煮物 米粉麺のすまし汁	29 野菜たっぷりうどん ひじきの酢の物 季節果物	30 大根の味噌炊き 人参のごま酢和え えのきの味噌汁	31 魚料理 酢の物 麩入り味噌汁	
午後のおやつ	おせんべい・いりこ	さつま芋の干しぶどう煮	おかかむすび・お茶	ごまむすび・お茶	麩菓子・牛乳	

子ども達がお散歩に出かけ、持って帰ってきてくれるお土産に春を感じています♪

採ってきた野草を「これなにがして〜」などと声をかけてもらおうと、この一年でいろんなことを学び、自分たちで出来ることも増えた、子ども達の姿も垣間見ることも出来て嬉しい反面、給食室にも卒園の歌が聞こえるようになってきて少し寂しさも感じる季節となりました。

今月の献立には、卒園するばらぐみさんのリクエストメニューを取り入れています。

ばらぐみさんとの思い出がたくさん♪

山野草を覚えて採取してきてもらって食べたり、かまどにチャレンジして自分たちで煮炊きが出来ようになりました。

お味噌も自分たちで仕込んだり、骨付きの魚も食べられるようになりました。

保護者の皆さんや保育士さんのご協力のおかげで、ばらぐみさんをはじめ園全体での食育の取り組みが今年度多く出来ました。

今年度より和食献立にして先生方や保護者の皆さんの戸惑いもあったかと思いますが、ばら組さんをはじめ子ども達はすんなりと受け入れてくれました。

その成果が、今回のリクエスト給食に反映されています。すんなりと和食の献立が口から出てきました。

おやつのリクエストもおむすびが。とても嬉しかったです。和食給食は、大人が思うほど子どもの戸惑いはありません。おむすびも腹持ちも良いので、子ども達はお迎えの夕方まで元気に遊ぶことが出来ます。

園での生活では先生方の声がけのおかげで美味しく楽しい給食の時間になったのではないかと思います。

来年度も保育園の生活があたたかいものであるように願います。



## 一物全体(いちぶつぜんたい)葉付き、皮付き、根付きでまるごと食べよう♪

野菜の皮、魚の頭や内臓には、中身にも劣らない栄養素が多く含まれています。園では、食事の際に

『本当に生きがために今この食をいただきます。与えられた天地の恵みを感謝します。』と未満児から唱え手を合わせいただいています。

その言葉のように、園では「一物全体」食を念頭に、丸ごと食べられるものは、丸ごと調理することを基本としています。

また、丸ごと食べられないものも「食べ物を粗末にしない」ように、無駄を出さずに使い切る調理を心がけています。

例えば、野菜は根も葉も、ひげも残さず調理に使います。季節によっては皮をむいて使う野菜もありますが、基本皮ごと調理しています。

玉葱の皮やヘタなどはベジブロス(野菜だし)をととして使うこともあります。また、毎日汁に使ういりこは軽く炒り粉碎して丸ごと使ったりだしをとったあとのいりこを刻んでおせんべいにしたり、炒め物につかったりしているんですよ。

丸ごと食べられるいりこやちりめんじゃこなどの乾物は欠かさず常備し、おやつや給食に使い重宝しています。

未満児さんの朝のおやつや園全体の3時のおやつ時にもいりこを食べたりして園児には身近な食べ物なんです。

おうちでのおやつにも丸ごと食べられるいりこオススメですよ！

無駄を出さずに素材全てを使い切れれば、さまざまな味が響き合います。一物全体の食事は栄養だけでなく「美味しさ」を追求した

食といえるのかもしれないね。おうちでもぜひお試しください。