

3月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	水	麦ごはん	ミートローフ ブロッコリー 小松菜と豆腐の清汁	ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 キウイ		牛ミンチ・豚ミンチ 卵・豆腐 飲むヨーグルト	麦ごはん 食パン いちごジャム	人参・玉ねぎ・いんげん ブロッコリー・小松菜
2	木	十穀米	南蛮漬け トマト 中華風コーンスープ	マカロニのきな粉和え いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ		白身魚・鶏肉 きな粉・スキムミルク いりこ	十穀米・ごま油 マカロニ・黒砂糖	人参・玉ねぎ・ほうれん草 青ねぎ・コーン・たけのこ 干椎茸
3	金	麦ごはん	鶏のマーマレード焼き ソテー キャロットスープ	3日：ひなあられ 24日：せんべい 白桃ゼリー 豆乳	牛乳 いちご		鶏肉・ベーコン 寒天・豆乳 スキムミルク	麦ごはん マーマレードジャム あられ	人参・玉ねぎ・パセリ 生姜・キャベツ・ピーマン 白桃缶
4	土		肉うどん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・青ねぎ バナナ
6	月	十穀米	カレームニエル 人参の甘煮 にら玉みそ汁	スイートポテト 昆布 スキムミルク	牛乳 りんご		白身魚・卵・米みそ スキムミルク・昆布	十穀米・さつまいも	人参・玉ねぎ・にら えのき
7	火	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 ゆでいんげん 清汁	バナナケーキ いりこ スキムミルク	牛乳 キウイ		高野豆腐・豚ミンチ かまぼこ・わかめ 卵・スキムミルク・いりこ	麦ごはん・ごま油	人参・玉ねぎ・干椎茸 いんげん・生姜・えのき 絹さや・バナナ
9	木	十穀米	ひじき団子のスープ 菜の花和え	おからスコーン いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ		ひじき・卵・豚ミンチ おから・スキムミルク いりこ	十穀米・じゃがいも すりごま・ごま油	人参・青ねぎ・生姜 ブロッコリー・ほうれん草 コーン
10	金		カレーライス トマトとわかめのサラダ	いちごのショートケーキ 牛乳	牛乳 バナナ		牛肉・わかめ 牛乳	ごはん・じゃがいも ごま油 ショートケーキ	人参・玉ねぎ・コーン トマト・きゅうり いちご
11	土		焼きうどん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん・ごま油 パン	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・生姜・オレンジ
13	月	麦ごはん	魚の照り焼き 中華風精進炒め	洋風まぜごはん	牛乳 いちご	清汁	白身魚・豆腐・うす揚げ ベーコン	麦ごはん・ごま油 しらたき	人参・玉ねぎ・青ねぎ 生姜・コーン・れんこん ほうれん草・しめじ・えのき・椎茸
14	火	十穀米	大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	米粉の黒糖蒸しパン 昆布 スキムミルク	牛乳 りんご		大豆・鶏肉・野菜昆布 米みそ・牛乳 スキムミルク・昆布	十穀米・じゃがいも 米粉・黒砂糖	人参・ごぼう・いんげん 生姜・もやし・大根・青ねぎ
15	水	麦ごはん	やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	野菜ビーフン	牛乳 バナナ	野菜 スープ	牛肉・ロースハム 米みそ・豚肉	麦ごはん・やまいも ビーフン オリーブ油	人参・玉ねぎ・白菜・パセリ スナップえんどう・キャベツ もやし・きゅうり・ピーマン・オリーブマン
17	金	十穀米	鶏のからあげ レタス トマトスープ	レーズンクッキー 昆布 スキムミルク	牛乳 いちご		鶏肉・豚肉・卵 牛乳・スキムミルク 昆布	十穀米 じゃがいも	人参・玉ねぎ・トマト 生姜・セロリ・パセリ レーズン

誕生会

行事

8	水	じゃこ ゆかり ごはん	えびフライ サラダ菜 白菜のみそ汁 いちご	人参カップケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		1	水	お別れ遠足(ゆり)	10	金	お別れ会
							8	水	誕生会	18	土	第74回卒園式

3月給食だより

みんなで楽しく食べよう



共食とこしょく

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

「こしょく」という言葉を耳にした時、どのような「字」の「こしょく」を想像しますか？漢字によって、いろいろな意味の「こしょく」があります。

「こしょく」ばかりしていると、偏食や肥満・やせなどにつながる可能性があります。できるだけ避けるようにしましょう。

「孤食」・・・一人で食べる

「個食」・・・複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う

「固食」・・・同じものばかり食べる

「小食」・・・食欲があまりなく食べる量が少ない

「子食」・・・子どもだけで食べる

「粉食」・・・パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる

「濃食」・・・味の濃いものばかり食べる

家族や仲間と食卓を囲んで一緒に食事をとること（共食）は、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、いろいろな種類のものを食べることや、食欲が出ていつもよりしっかり食べることにつながり、心と体を元気にしてくれます。また、食事のマナーなどを身につけたり、食べ物や食文化を大事にする気持ちを育てたりする機会にもなります。家族がそろいやすい時間帯は食卓を囲み、「どんな味がする？おいしいね。」

「今度はどんな料理を作ろうか？」など食事について考える機会にしてみましょう。



家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことをチェックしてみましょう！

- どんな食事にしようか考える
- 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする（食器を片づける、洗う、廃棄、保存）
- 感想を話したり、聞いたりする（次の食事のために、おいしかったかなど）

※感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用したりしましょう。