



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。  
お子さんは、1年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や満足感を得て、豊かな心を育んだことと思います。これからも楽しく食事ができるよう、1年間の食事の時間をお子さんと一緒に振り返ってみましょう。

★今月の目標★  
1年間の食事を振り返りましょう

### 1年間の振り返りチェック!



1年間の食事の時間を振り返って、できたことには口に○をつけましょう。いくつ○がつけられるかな?

<input type="checkbox"/>		すききらいせず、 たべることができた。
<input type="checkbox"/>		あさごはんを まいにち たべることができた。
<input type="checkbox"/>		たべるまえに、きちんと てあらいができた。
<input type="checkbox"/>		よくかんで たべることが できた。
<input type="checkbox"/>		「いただきます」「ごちそう さま」のあいさつができた。
<input type="checkbox"/>		しょくじの じゅんびや あとかたづけなどの おてづだいができた。
<input type="checkbox"/>		ただしし せいいで たべることができた。
<input type="checkbox"/>		はしや スプーンを たたく つかうことができた。
<input type="checkbox"/>		みんなで たのしく たべることができた。

○の数が9こ  
たいへんよくできました!



このちょうしで、  
これからも  
がんばろう!

○の数が8~5こ  
よくできました!



あと  
もうすこし!

○の数が4~0こ  
もうひとがんばり!



できることから、  
すこしずつ  
はじめよう!

#### <献立紹介>

#### 春キャベツのコンソメ煮 ~4人分~

春キャベツは、葉がやわらかく、みずみずしいところが特徴です。

- |        |      |                 |
|--------|------|-----------------|
| (材料)   |      |                 |
| ・ベーコン  | 2枚   | ・もやし 1/2袋       |
| ・にんじん  | 1/4本 | ・水 200cc        |
| ・キャベツ  | 1/8個 | ・コンソメスープの素 小さじ1 |
| ・じゃがいも | 1個   | ・塩 適量           |
| ・ごぼう   | 1/4本 | ・こしょう 少々        |

#### (作り方)

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんは厚めのいちよう切り、キャベツはざく切り、じゃがいもは一口大の大きさに切る。ごぼうは小口切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、じゃがいも、ごぼうを入れて加熱する。
- ③ ②の食材に火が通ったら、ベーコン、キャベツ、もやしを入れる。
- ④ ③にAを入れ、食材に火が通るまで加熱する。

#### 3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。  
ひなまつりには、ちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。



毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。  
3月は長崎県の『長崎ちゃんぽん』を取り入れています。



### 【3月の献立】

★印の日はお弁当箱はいりません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午後おやつ	飲み物
1	土	野菜せん・牛乳	★しょくパン・みかんジャム・ぎよにぐーソーゼージ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	ひとくちしょうゆせんべい	ひとくちしょうゆせんべい	りんごジュース
3	月	アスパラガスポーロ牛乳	ごはん・やさしいシューマイ・ゆかりあえ・にくじゃが	マスカットゼリー	マスカットゼリー	おちゃ
4	火	ソースせんべい・牛乳	ごはん・さかなのみそやき・あまずあえ・かぼちゃのみそしる	にんじんケーキ	にんじんケーキ	ぎゅうにゅう
5	水	パンキンせんべい牛乳	せきはん・えびフライ・コーンあえ・ぐだくさんみそしる	おいわいクレープ	おいわいクレープ	ぎゅうにゅう
6	木	チーズスティック・牛乳	しおおにぎり・わかめうどん・さばのみぞれに はくさいづけ・トマト	おこめリング	おこめリング あじつけごさかな	ぎゅうにゅう
7	金	のりものビスケット牛乳	しょくパン・ポークチャップ フロッキー・はるキャベツのコンソメ	カラフルゼリー	カラフルゼリー	おちゃ
8	土	ハイハイ牛乳	★しょくパン・りんごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	オレンジジュース
10	月	アンパンマンふんわりコーン牛乳	ごはん・ぶりのてりやき・そくせきづけ・こんさいのみそしる	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう
11	火	おこさませんべい牛乳	ごはん・あげだし豆腐・ポイルウインナー キャベツのおかかあえ	やさしいりソフトせんべい	やさいかりんとう	ぎゅうにゅう
12	水	たべっこベイビー牛乳	★カレーライス・チンゲンサイひたし・トマト	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	やさいせいかつ
13	木	古代米せんべい牛乳	ごはん・とりにくのからあげ・みずなのごまだれ・おでん	てつカルウエハース	てつカルウエハース	ぎゅうにゅう
14	金	やわらかおかき(きな粉)牛乳	ごはん・とりにくのマスタードやき もやししょうゆあえ・こうやどうふふくめに	もものタルト	もものタルト	カルピス
15	土	小魚家族牛乳	★しょくパン・いちごジャム・ほうチーズ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	おこめリング	おこめリング	グレープジュース
17	月	かぼちゃせんべい牛乳	ごはん・◇ながさきちゃんぽん・やきぎょうざ だいこんのすのもの・みかん	ひとくちしょうゆせんべい	ひとくちしょうゆせんべい	ぎゅうにゅう
18	火	えだまめビスケット牛乳	しょくパン・さかなのソースやき・いそあえ・しおこうじに	にくまん	にくまん	ぎゅうにゅう
19	水	ふんわり野菜せん(ほうれん草)牛乳	あおなごはん・ぶたにくのみそやき こまつなひたし・わかめスープ	マリービスケット	マリービスケット	ぎゅうにゅう
21	金	こめせんべい牛乳	ごはん・さかなのたつたあげ フロッキーのごまだれ・ひじきいために	おこのみやき	おこのみやき	ぎゅうにゅう
22	土	おこさませんべい牛乳	★しょくパン・ブルーベリージャム・ぎよにぐーソーゼージ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	やわらかおかき(きなこあじ)	やわらかおかき(きなこあじ)	オレンジジュース
24	月	さくふわせんべい牛乳	ごはん・マーボー豆腐・ちくわのてりに キャベツのみそあえ・トマト	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう
25	火	まあるいクラッカー牛乳	しょくパン・チキンナゲット・だいこんサラダ かぼちゃのとうにゅうンチュー	ヨーグルト	ヨーグルト	おちゃ
26	水	にんじんせんべい牛乳	ゆかりごはん・とりにくのみそマヨネーズやき ほうれんそうナムル・かんとうに	じゃこせんべい	じゃこせんべい	ぎゅうにゅう
27	木	野菜入りソフトせんべい牛乳	ごはん・さかなのしおやき・フロッキーひたし あつあげとやさいあんからめ	ビスコ(ミルク)	ビスコ(ミルク)	ぎゅうにゅう
28	金	たべっこおやさい牛乳	ごはん・ぶたにくのしょうがやき そえやさい・じゃがいものみそしる	えだまめせんべい	えだまめせんべい	ぎゅうにゅう
29	土	野菜家族牛乳	★しょくパン・みかんジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	ミレービスケット	ミレービスケット	りんごジュース
31	月	クラッカー牛乳	しょくパン・ムニエル こまつなごまあえ・ぶたにくのトマトに	カリポテ	カリポテ	ぎゅうにゅう