

令和 6 年

# 3月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★リクエストメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉類 細切 (オムライス)</li> <li>・岡 碧生 (4キ南菓)</li> </ul> <p>今月は2名が6才を返すのでお楽しみ!</p>				<p>1) <u>ひばり南菓</u> ちらし寿司 鶏のかき揚げ、ブロッコリー ぶらぶら大根 ごま和え、あじり汁 ひひあられ</p>	<p>2) おにぎり の、ハロハシ</p>
<p>4) <u>乳類公開給食</u> ごはん 鉄前煮 里芋のかき揚げ しらす和え みそ汁</p>	<p>5) ごはん 魚のみそ煮 さつま芋甘芋和え キャバツの中華サラダ みそ汁</p>	<p>6) ★オムライス(年長見) 4キ南菓 フライドポテト 野菜サラダ スープ</p>	<p>弁当当り </p>	<p>8) ごはん 魚の竜田揚げ 黒豆 おかか和え みそ汁</p>	<p>7) 未満児 保育公開日</p>
<p>ホトトフ</p>	<p>春のりごまおにぎり</p>	<p>豆乳くずみ食</p>		<p>リッ生薑おにぎり</p>	
<p>11) ごはん 豚肉の生姜焼き、ブロッコリー さつま芋とリンゴの煮物 納豆和え みそ汁</p>	<p>12) ごはん 魚のすり身焼き 七かりれの煮物 ぼん三和え みそ汁</p>	<p>13) <u>以上見保育公開日</u> ごはん 八宝菜 さつま芋のかき揚げ 中華スープ</p>	<p>14) <u>卒園お祝い南菓</u> </p>	<p>15) ごはん 魚のいんじく焼き おからの豆乳煮 野菜のごま和え みそ汁</p>	<p>16) おにぎり 豚汁</p>
<p>米粉おからクッキー</p>	<p>豆乳シチュー</p>	<p>赤飯おにぎり</p>		<p>梅しらすおにぎり</p>	
<p>18) ごはん 高野豆腐のかき揚げ あらめの煮物 ピーマンサラダ みそ汁</p>	<p>19) ごはん 千しカレー 里芋のオイコ炒め 五色和え みそ汁</p>	<p>20) 春分の日</p>	<p>21) ごはん ★4キ南菓(年長見) 鶏肉の照り焼き、ブロッコリー さつま芋とリンゴの煮物 ごま和え みそ汁</p>	<p>22) ごはん 鯉のタンドリー 七かりれの煮物 元気サラダ みそ汁</p>	<p>23) 卒園式 </p>
<p>大学芋</p>	<p>おしおしわ</p>		<p>きな粉団子</p>	<p>レーズンスユーン</p>	
<p>25) ごはん 豚肉ソース焼き、ブロッコリー おからの炒り煮 しらす和え みそ汁</p>	<p>26) ごはん 豆腐チャンプル さつま芋の甘煮 ごま和え みそ汁</p>	<p>27) ごはん 魚のさっぱり照り焼き 塩肉じゃが ブロッコリー-おかかごま和え みそ汁</p>	<p>28) 希望保育  (お弁当が、必要です)</p>	<p>29) 希望保育</p>	<p>30) 希望保育</p>
<p>わかめ おにぎり</p>	<p>あいとん汁</p>	<p>マカロニのあべかれ</p>			

※都合により献立を変更する場合があります。おやみに牛乳がつかず

「身土不二」という言葉を知っていますか？ 大正時代に創作された食育運動のスローガンで、「人と土は一体であり、人の命と健康は、食の土によって支えられ、食の土は土が育てている」ということを意味している言葉です。つまり、

「慣れ親しんでいる身近な環境で採れるものを食べることで健康につながる」ということを表しています。

例えば、暑い国では水分を補給してくれる南国特有の果物や野菜が育ちます。冬で暮らす人々にとっては、暑さを(のき)体調を整えるためには必需品ですが、寒い地方や冬の日で食べると、身体が冷えてしまいます。ですから、できるだけ自分が住んでいる土地の近くで採れたものを食べ、それが難しい場合でも、国産のものを食べるようにしたいですね。

地元で採れたものは、新鮮で、安く、味も抜群です。輸送の時間がかからない為、ポストハーベスト(収穫後の農産物に使用する殺菌剤や防カビ剤)も不要です。ガソリンなどのエネルギー資源を最少限に抑えます。こういう意味では、「身土不二」は環境にも優しい食べ方です。これは、国内の農家を応援し、40%以下まで落ち込んでしまった自給率を上げることにもつながります。

南北に長く、豊かな自然に恵まれ、海に囲まれた日本は、四季折々の食材に恵まれています。この環境を生かし、日本の土地で採れた穀物・野菜を中心に作った日本食(和食)を食べ、来年度も元気に健康に過ごしたいものですね。

