



寒い日も続きますが、いよいよ3月です。春が待ち遠しいですね。そして今年度も終わりになります。みなさんは幼稚園や家でどのような食生活を送ってきましたか？1年間どのように過ごしてきたのか自分自身を振り返ってみましょう。

### 一年間をふりかえろう

- |                               |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
| ① 毎日あさごはんを食べた。                | ○ | △ | × |
| ② 1日3食残さず食べた。                 | ○ | △ | × |
| ③ 間食は時間を決めて食べ、<br>量も食べ過ぎなかった。 | ○ | △ | × |
| ④ 3つのグループの食品を<br>バランスよく食べた。   | ○ | △ | × |
| ⑤ 食べられることに感謝できた。              | ○ | △ | × |
| ⑥ よく噛んで食べるよう心掛けた。             | ○ | △ | × |
| ⑦ 嫌いなものでも頑張ってお食べた。            | ○ | △ | × |
| ⑧ みんなで楽しく仲良く食べた。              | ○ | △ | × |

自分で1年間をふりかえって、できたことに○、時々できたことに△、できなかったことには×をつけてみよう。×があったところは、来年度○や△にできるよう、もう一度チャレンジしてみましょう！

## ～今月の二十四節気～

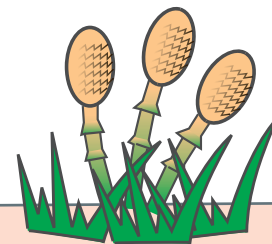
自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

### 〔啓蟄：けいちつ 3月6日頃〕

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫（蛙や蛇）という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

### 〔春分：しゅんぶん 3月21日頃〕

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が伸びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。



## 献立紹介 3月に食べるとおいしい「春キャベツのサラダ」

キャベツは、「かんらん」、「たまな」ともいわれ、3～5月が旬で、高原キャベツは9月です。キャベツにはビタミンU（キャベジンです。聞いたことありますよね？）という栄養素が含まれていて、生で食べてもよく吸収し、胃や腸の働きをよくします。また、芯に近い白い軸にビタミンCも多く含まれています。水溶性のビタミン類も煮汁と一緒に食べれば、なおOK。

### <食 材>

キャベツ (1/2個)	400g
オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々

### <ドレッシング>

マヨネーズ	大さじ4
ヨーグルト	大さじ2
おろしにんにく、塩、こしょう	各少々

### <作り方>

- ① キャベツはざく切りにしてビニール袋に入れ、オリーブ油、塩、こしょうしてもんでから600wで3分加熱。
- ② 粗熱がとれたらドレッシングを入れて、ビニール上から揉んで出来上がり。

\*半熟たまごや、ハムと一緒にサンドイッチの具にしてもおいしいです。



### 1年間ありがとうございました。

3月10日（金）で、今年度のお弁当が終了します。一年間ラボのお弁当、食育の取組みにご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。来年度もスタッフ一同、頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。新年度のお弁当は4月14日（金）からになります。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 3/1 (水) ~ 3/10 (金)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (水)	豆腐のドライカレー	精白米、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト缶、豆乳、クミン、カレー粉、サラダ油、醤油、塩、こしょう	乳
	南瓜のサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	牛乳寒天	牛乳、みかん缶、砂糖、寒天	
3 (金) 全園出食	ひな寿司	精白米、塩、砂糖、酢、かんぴょう、醤油、みりん、たら、水あめ、紅麴色素、人参、いんげん、花かつお、煮干し	
	れんこんつくね/ カラフルフライドポテト	豚肉、れんこん、生姜、こしょう、塩、酒、醤油、みりん、砂糖、小松菜、サラダ油/じゃがいも、塩、サラダ油	
	キャベツのレモン酢	キャベツ、みかん缶、人参、塩、レモン汁、醤油	
7 (火)	白身魚の照り焼き	精白米、白身魚、醤油、生姜、酒、みりん、砂糖	卵
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	人参のしりしり	人参、ツナ、卵、みりん、醤油	
8 (水)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	卵
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	茹で卵	卵、塩	
9 (木)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、レモン汁、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ粉、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、醤油	
	みかん寒	みかんジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
10 (金) お楽しみ 弁当	ハンバーガー	パン、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、レタス、ケチャップ、ウスターソース	小麦 卵
	フライドポテト	じゃがいも、塩、サラダ油	
	バナナ	バナナ	

※ 3月3日(金)は、全園児出食となります。