令和4年　3月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶	1日 親子丼 ごまみそマリネ 豆腐と わかめのすまし汁 オレンジ	2日 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ キャベツの ごまみそ汁 りんご	3日　ひな祭り誕生会 花ちらし寿司 エビフライ コールスローサラダ あさりと 青ねぎのすまし汁 桜餅	4日 肉ごぼううどん さつま芋のレモン煮 かぶの塩こうじ漬け バナナ	5日 ほっけの塩焼き 白菜と 油揚げの煮びたし ニラと もやしのみそ汁 みかん
7日 かぼちゃコロッケ チキンと 水菜のサラダ 豆腐と キャベツのみそ汁 バナナ	8日 チキンカレー ツナコーンサラダ めかぶスープ りんご	9日 豚肉のごま焼き 白菜のポン酢和え じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 ゼリー	10日 しょうゆラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	11日 タラのムニエル 小松菜のサラダ 具沢山だし活スープ オレンジ	12日 肉しゅうまい 切干大根煮 かぶと しめじのみそ汁 みかん
14日 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 白菜と なめこのみそ汁 バナナ	15日 牛丼 和風サラダ もやしと ニラのみそ汁 りんご	16日 鶏つくねの照焼き ちくわと きゅうりのマヨ和え 大根と わかめのみそ汁 オレンジ	17日 ソース焼きそば 大根サラダ チーズの ふわふわスープ バナナ	18日 鯖のみそ煮 青菜と しらすの磯和え 豚汁 ゼリー	19日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え 大根と 油揚げのみそ汁 みかん
21日　春分の日 	22日 こうじ納豆丼 キャベツと 切干大根の煮物 玉ねぎと わかめのみそ汁 りんご	23日 かぼちゃコロッケ チキンと 水菜のサラダ 豆腐と キャベツのみそ汁 いちご	24日 カレーうどん シーザーサラダ バナナ	25日 鮭の甘塩焼き ごまみそマリネ せんべい汁 オレンジ	26日　卒園式
28日 豚肉のごま焼き 白菜のポン酢和え じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 りんご	29日 鶏みそそぼろ丼 カラフル塩ナムル もずくスープ ゼリー	30日 回鍋肉 ちくわと きゅうりのマヨ和え 大根と 油揚げのみそ汁 オレンジ	31日　修了式 ナポリタン 海藻サラダ かき卵わかめスープ バナナ		

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★和食のマナーを知ろう

・お椀を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

＜正しい持ち方＞

両手でお椀を持ちあげ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。

・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができたら、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。

①薬指と彩指の根元で、一本のお箸をを持ちます。（しっかりと固定する！）

②上のお箸を彩指、人差し指、中指の三本で持ちます。

③中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。