

3月給食だより

輝保育園

少しずつ暖かくなり、柔らかな日差しを感じられるようになりました。
 季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。
 元気に新年度を迎えるためにも、三度の食事をきちんと食べて、
 規則正しい生活を送りましょう。



今年度もあとわずか

— 一年間をふりかえりましょう —

- ☆ 朝ご飯は毎日食べましたか？
- ☆ 給食は残さず食べましたか？
- ☆ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつは出来ましたか？
- ☆ よく噛んで食べましたか？
- ☆ 食事前の手洗いはできましたか？



子供の頃の生活習慣が大人になった時の健康の基礎となることを忘れないで下さい。



春野菜の特徴

春野菜特有の苦みや香りの原因には、「植物性アルカロイド」という成分が多く含まれています。

この植物性アルカロイドは、老廃物を排出してくれる役割があります。

他にも、ビタミン、鉄、マンガン、亜鉛といった栄養素が含まれており、これらの成分に共通する働きとしては抗酸化力があります。

これは、あらゆる病気の原因や老化の原因にもなる有害な活性酸素を除去してくれます。

また新陳代謝を活発にして、元気な体へと回復させるパワーがあります

給食・ご家庭でも「旬のお野菜」いただきましょう。

(五平もち)

- 米 ----- 30 g
- みそ ----- 2 g
- 三温糖 ----- 2 g
- ごま ----- 1 g



(作り方)

御飯をかるくつぶし丸く丸めその上に味噌砂糖ごまを混ぜたものをのせて、トースターで軽く焼く
 簡単で腹持ちもよく子供達大好きメニューです。

親子クッキングのすすめ

料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります年齢に応じて、できることに取り組みましょう。

幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味をもち始めます。

また、包丁や火を使うことで集中力が養われます。

できあがったときの達成感や自分で作ったものを食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。

ぜひ、ご家庭でも安全に気をつけながらとりくまれてはどうでしょうか？

3月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

| | | 01日(木) | 02日(金) | 03日(土) | | |
|---|---|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|----------------|
| 昼 | | 魚の西京焼き もりもりサラダ 味噌汁 オレンジ | 肉じゃが 卵とわかめの酢の物 味噌汁 | ボークカレー バナナ | | |
| 間 | | 牛乳 さつま芋スティック | ★お誕生日会★ | 牛乳 お菓子 | | |
| | 05日(月) | 06日(火) | 07日(水) | 08日(木) | 09日(金) | 10日(土) |
| 昼 | 豚肉と大根の味噌煮 きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁 オレンジ | 魚のムニエル 野菜のごまあえ 味噌汁 | ビーフカレー チーズサラダ バナナ | 鶏のマールト [®] 焼き 切干大根煮 味噌汁 | ボークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ | チキンカレー バナナ |
| 間 | 牛乳 豆腐ドーナツ | スキム牛乳 きな粉うどん | 麦茶 お好み焼き | 牛乳 オレンジゼリー お菓子 | 牛乳 クッキー バナナ | 牛乳 お菓子 |
| | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
| 昼 | 豚肉の生姜焼き 大根の中華和え 味噌汁 りんご | 親子丼 ひじきサラダ 味噌汁 | ハンバーグおろしソース 野菜ソテー わかめスープ オレンジ | 煮魚 フロッコリーの胡麻和え 味噌汁 | 筑前煮 中華風の酢の物 味噌汁 | びっくりカレー バナナ |
| 間 | スキム牛乳 大学芋 | 牛乳 ココア蒸しパン | 麦茶 おにぎり 儀助豆 | スキム牛乳 ジャムサンド | 麦茶 やきそば | 牛乳 お菓子 |
| | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
| 昼 | 牛丼 はりはり生酢 味噌汁 | 鯖の塩焼き マセドアンサラダ 豚汁 りんご | 春分の日 | 厚揚げのそぼろ煮 ハンパンスープ 中華スープ | 鶏肉の唐揚げ 野菜のおかか和え ミネストローネ オレンジ | ツナカレー バナナ |
| 間 | スキム牛乳 はななケーキ | 牛乳 ピザトースト | | 麦茶 おはぎ | スキム牛乳 いちごマーブルケーキ | 牛乳 お菓子 |
| | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31日(土) |
| 昼 | 鮭のチーズ焼き 和風サラダ 味噌汁 | 豚肉のみそ炒め 切干大根ごま酢和え すまし汁 | チーズオムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ オレンジ | タンドリーチキン 白菜の和え物 りんご 味噌汁 | マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ | ボークカレー バナナ |
| 間 | 牛乳 ふかし芋 | 牛乳 かりんとう | スキム牛乳 ラスク | 麦茶 五平もち | 麦茶 フルーツヨーグルト お菓子 | 牛乳 お菓子 |