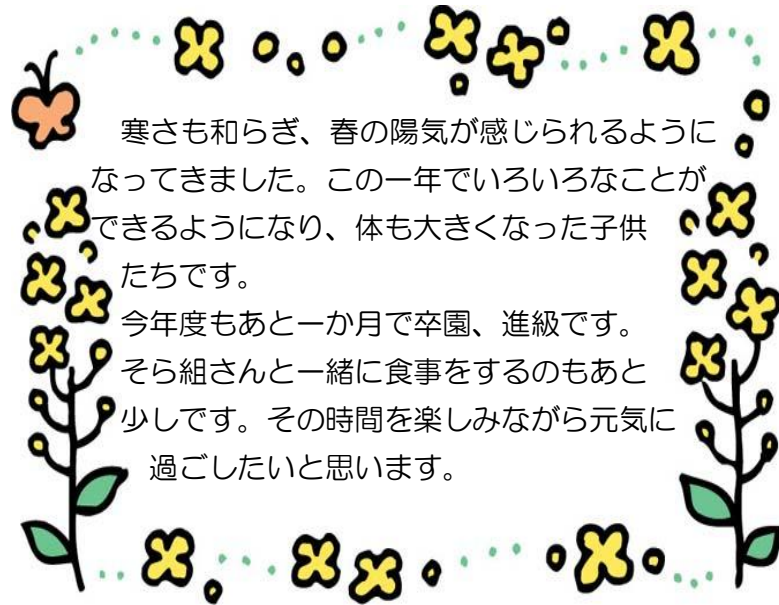


3月給食だより

認可保育園えみの森 R8年2月27日



寒さも和らぎ、春の陽気が感じられるようになってきました。この一年でいろいろなことができるようになり、体も大きくなった子供たちです。
今年度もあと一か月で卒園、進級です。そら組さんと一緒に食事をするのもあと少しです。その時間を楽しみながら元気に過ごしたいと思います。



楽しい食生活

「楽しい食事」体験は、子供の五感を育て、食べる意欲を育てます。それには生活全体を見通した働きかけが重要です。

～食べる意欲は生きる意欲～

- ・幼児期からの食事づくり体験
- ・家族そろっての楽しい食事
- ・規則的な生活リズムの確立

・快眠、快速、快便、自律生活

食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝え、気づきができるようにしたいものです。



3月のメニュー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児追加食品	2 ブロccoli	3 いちご	4 チーズ	5 お弁当給食	6 みかん缶	7
昼食	鶏の味噌焼き ポテトサラダ わかめの味噌汁	ちらし寿司風ご飯 ハンバーグ すまし汁	タコライス フルーツ酢の物 青菜のスープ	しらすわかめご飯 松風焼 ナムル ミニゼリー	鮭のマヨネーズ焼き おからサラダ じゃが芋味噌汁	カレーうどん 果物
午後おやつ	せんべい	三食ゼリー	ジャムパン・牛乳	ビスコ	ヨーグルト	せんべい
未満児追加食品	9 納豆	10 ブロccoli	11 チーズ	12 芋の甘煮	13 鶏そぼろ	14
昼食	すき焼き風煮 大根サラダ きのこの味噌汁	ミネラルふりかけ クリームシチュー スパゲティソース	ドライカレー カルピスポンチ	しらすご飯 唐揚げ 中華和え 豆腐の味噌汁	赤魚の煮付け 根菜の煮物 すまし汁	ナポリタンスパ ゲッティー 果物
午後おやつ	ふかし芋・牛乳	バナナ	ビスコ	ヨーグルト	きな粉おにぎり	せんべい
未満児追加食品	16 ササミソース	17	18 みかん缶	19 芋の甘煮	20	21
昼食	カレーピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	🌸ありがとう の会🌸	五目うどん フライドポテト 金平ごぼう	鰯のすり身フライ 春雨サラダ 豚汁	春分の日	卒園式
午後おやつ	せんべい・牛乳	豆腐ドーナツ	おにぎり	ヨーグルト		
未満児追加食品	23 バナナ	24 ミニゼリー	25 チーズ	26 粉吹き芋	27 納豆	28
昼食	ミネラルふりかけ かぼちゃフライ 切り干し大根の 煮物 豚汁	マーボー豆腐 さつま芋の ひじき煮 春雨スープ	ツナカレー フルーツヨーグルト	洋風つくね焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	鯖の竜田揚げ 甘酢和え 切り干し大根汁	煮込みうどん 果物
午後おやつ	パンケーキ	ふかし芋	せんべい	ヨーグルト	ビスケット・牛乳	せんべい
未満児追加食品	30 ブロccoli	31 鮭フレーク				
昼食	ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ キャベツのスープ	肉豆腐 三食ナムル わかめスープ	ピンク色のメニューは、そら組さんのリクエストメニューです。			
午後おやつ	ビスコ	せんべい	☆今月は、お米がまだ残っていますので、お米を集めることをお休みしたいと思います。			

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。※おやつは、手作りヨーグルトです。
※午前のおやつとして、毎日ミルクがつきます。

3月の目標「正しい食習慣を身に着けよう」

おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康な食習慣を身につけたいものです。

- ・塩分を取りすぎると、腎臓の機能が未熟なので負担がかかる。
- ・いつも濃い味を食べていると、舌にある味蕾(みらい:舌の表面にある味を感じる場所)の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・将来、高血圧などの生活習慣病になりやすい。などの理由から、小さいころから塩分の取りすぎには注意しましょう。

～手軽に減塩チャレンジ～

- ・だし、きのこ、トマトなうまみの強い食材を活用する。旬の食材を活用し、食材の旨味を活かす。汁物は具をたくさん入れ汁の量を減らす。和え物は、水気をしっかり切って、味をばよかさない。味付けに酢やレモン汁を活用する。ハーブやカレー粉などの香りを活かす。

【2/3日 節分】



今年も園庭で収穫された落花生を煎って豆まきをしました。この落花生を後日粉にして、ピーナッツ和えにして給食で食べましたよ。

【2/18日 お弁当給食】

食べたい人と好きな場所で楽しんでお弁当を食べました。



【3月の誕生会】

☆お誕生日おめでとうございます☆



白いご飯が大好きで、いつもおかわりをして食べています。

なんでも食べられるようになって、毎日きれいになったお皿を給食室に届けてくれます。

パパとママと一緒に食事の時間になりました。



かんたんレシピ

春キャベツとシラスのレンジ蒸し

- ① 春キャベツはよく洗い、大きい葉2～3枚の芯を取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れて、水小さじ1を振りかけラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ シラス40gにごま油小さじ1を加え、②に混ぜ合わせたら、さらに刻みのりを加えて和える。お好みで醤油を少したとしてもOK。

旬の野菜

これからは、春野菜が出回ってきます。菜の花、ふぎ、筍、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが芋、など春野菜は寒さに耐えて蓄えた栄養分がおいしさにつながります。爽やかな香りと、柔らかさが特徴です。栄養価が高くおいしいので積極的に食べたいですね。