

3月の食育だより

★今月のテーマ
・成長した体

★今月の目標
・一年間の食事を振り返る



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。子どもたちは、体も心も1年前とは見違えるほど大きく成長しましたね。1人1人が自分のペースで、苦手なものを食べられるようになったり、おかわりをしたり、食べる量が増えていきました。給食部でも、子どもたちが残さずに食べてくれたり、美味しい！と言ってくれる姿をたくさん見ることが出来て、とても嬉しいです。ふじ組さんは、園での給食、おやつは3月で最後になりますが、小学校に上がると、もっとたくさんの食材や給食と出会います。いっぱい食べて、また元気にたくましく成長した姿を、給食室にも見せにきてくれたら嬉しいです。ご家庭でも、1年間の食生活や成長を、ぜひ子どもたちと一緒に振り返ってみてください。

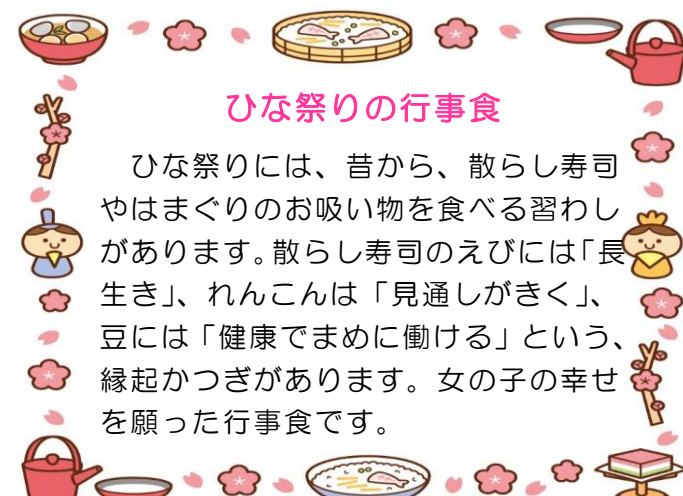
旬の食材

なのはな、たけのこ、あさつき、さやえんどう、ふきのとう、ぶり、はまち、はっさく、いちご

※緑黄色野菜には、成長期の子どもに欠かせないβ-カロテンが豊富に含まれています。

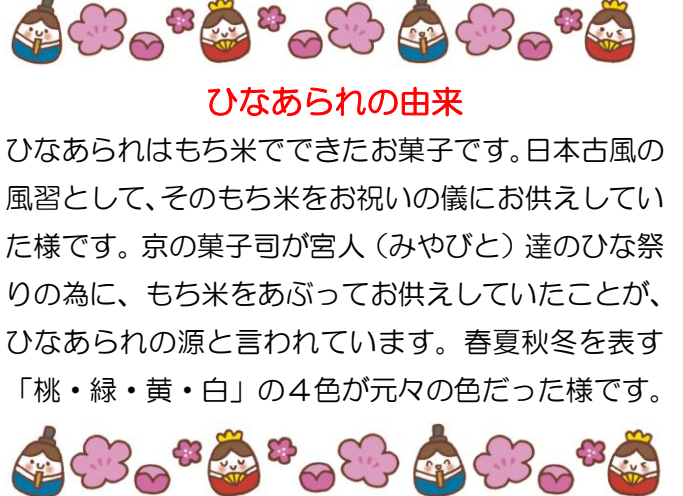
ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔から、散らし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。散らし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。女の子の幸せを願った行事食です。



ひなあられの由来

ひなあられはもち米でできたお菓子です。日本古風の風習として、そのもち米をお祝いの儀にお供えしていた様です。京の菓子司が宮人(みやびと)達のひな祭りの為に、もち米をあびってお供えしていたことが、ひなあられの源と言われています。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4色が元々の色だった様です。



クッキング教室で、くまモンクッキーを作りました！みんなとても上手でした♪



3月の給食献立表

令和5年3月1日発行
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 水	修了写真	おにぎり	ポトフ 野菜炒め	ウインナー・ベーコン ★胡麻クッキー 牛乳
2 木	身体測定	バナナ	ハンバーグ ごまねーず和え	牛肉・豚肉・卵・薄力粉 パン粉・ベーコン・マヨ ネーズ ★きな粉団子 スキムミルク
3 金	そろばん教室 乳児保育参観	せんべい	散らし寿司 わかめスープ	卵・竹輪・蒲鉾・しいた け・胡麻 ★桜餅 牛乳
4 土		ウエハース	クリームシチュー みかん・牛乳	鶏肉・シチュールウ お菓子 牛乳
6 月		せんべい	魚の照り焼き コロコロサラダ	魚・チーズ・ベーコン ★大学芋 スキムミルク
7 火	体育教室	おにぎり	親子煮 五目金平	鶏肉・卵・胡麻 ★ソーダ寒 牛乳
8 水		せんべい	肉じゃが 酢の物	豚肉・しらたき・しらす 干し ★ココア蒸しパン スキムミルク
9 木		バナナ	チキン南蛮 菜焼き	鶏肉・マヨネーズ・しら す干し・油揚げ ★ミックスゼリー 牛乳
10 金	稚児出仕法要	おにぎり	炊き込みご飯 けんちん汁	しいたけ・油揚げ ★おはぎ 牛乳
11 土		ウエハース	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	鶏肉・わかめ・豆腐・卵・ 牛乳 お菓子 牛乳
13 月		せんべい	魚のマヨネーズ焼き 三色炒め	魚・マヨネーズ・しらた き・胡麻 ★クッキー 牛乳
14 火	誕生会	バナナ	唐揚げ・スパサラダ・ミニ トマト・ゼリー	鶏肉・スパゲッティ・ハ ム・マヨネーズ ★ケーキ スキムミルク
15 水		おにぎり	栄養揚げ パンサンスー	鶏肉・豚肉・胡麻 プリン・ウエハース スキムミルク
16 木	報恩講	せんべい	野菜のかき揚げ 味噌汁	薄力粉・油揚げ・味噌 ★ジャムサンド 牛乳
17 金	避難訓練 そろばん教室	おにぎり	鶏つくねの甘辛煮 蓮根の金平	魚・卵・春雨・蜜柑 ★アメリカンドッグ 牛乳
18 土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	豚肉・カレールウ・卵 お菓子 牛乳
20 月		せんべい	がんもどきの含め煮 ピーナッツ和え	ピーナッツ ★スキムわらび餅 スキムミルク
21 火	《春分の日》			
22 水		コーンフレーク	ハヤシカレー マカロニサラダ	牛肉・ハヤシルウ・マカ ロニ・マヨネーズ ★みたらし団子 牛乳
23 木		ビスケット	魚の煮つけ 卵の花和え	魚・豚肉・おから ★手作りパン 牛乳
24 金	おにぎりデー	おにぎり	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	豚肉・ベーコン・パタ ー・しらす干し ★フライドポテト スキムミルク
25 土	《卒園式》			
27 月	交通安全教室	せんべい	野菜ミルクスープ キャベツオムレツ	生クリーム・バター・卵 ★コーンフレーク和え スキムミルク
28 火	体育教室	ビスケット	海の幸カレー ポテトサラダ	イカ・エビ・カレールウ マヨネーズ ★スイートポテト 牛乳
29 水		バナナ	鶏の照り焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物	鶏肉・さつま揚げ・しら たき ★ピザトースト スキムミルク
30 木		おにぎり	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	牛肉・豚肉・さつま揚げ しらす干し ★チョコクッキー 牛乳
31 金		せんべい	コロケ カリカリサラダ	豚肉・パン粉・薄力粉・ ベーコン・マヨネーズ ★パウンドケーキ 牛乳

※以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様)

◎ 3日と10日は、園から御飯を用意しますので、白御飯はいりません。お箸だけ持ってきてください。

◎14日 誕生会、24日 おにぎりデーは、家庭よりおにぎりをお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

《未満児(主食込み)》		《以上児(主食なし)》	
エネルギー	547 kcal	エネルギー	491 kcal
たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	21.0 g
脂質	18.8 g	脂質	18.3 g