



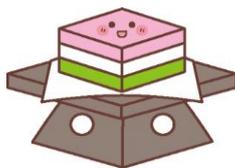
給食だより



梅の花がちらほら咲き始め、暖かい日や、急に寒くなったりしますが、春はゆっくりと近づいてきています。早いもので、今年度最後の月。ゆり組の子ども達はすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園してもこれからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。

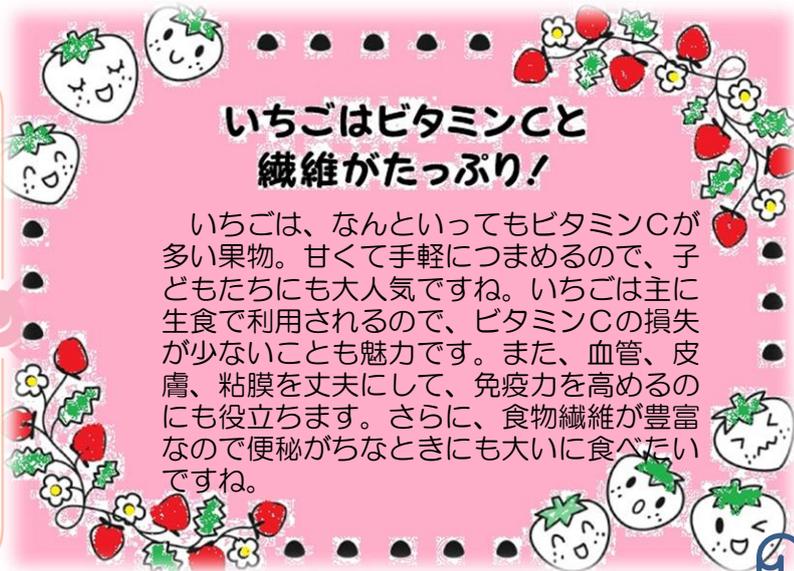
ひな祭りの菱餅

ひな祭りの菱餅は3色です。桃の花を表す桃色は、解毒作用のある赤いくちなしの実によって色づけられ、「魔除け」を表します。雪を表す白には血圧を下げる作用のある菱の実が入り、「子孫繁栄、長寿、純潔」を願う意味があります。新芽を表す緑色は、強い香りが厄除け効果のあるよもぎによるもので、健やかな成長への願いが込められています。



いちごはビタミンと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



朝ごはん・・・みなさんは何を食べていますか？！おすすめはありますか？！

という保護者の方の声をいただきました。そこで、園の職員の意見をまとめてみました。

- * パンと卵やウィンナーなど焼く。ホットドック用のパンに挟む。グラノーラと牛乳。
- * パンとスライスチーズのみ！パックに入ったスープをマグカップにそそぐ。気分が替わる食べ方として、お弁当箱にラップおにぎりを入れる。
- * ラップおにぎり、前の日の残りのお味噌汁、ウィンナー
- * 市販の菓子パン+フルーツ
- * 菓子パンと牛乳をかけたコーンフレーク。
- * がっつり牛丼やカレー(レトルトや前の日の残り)
- * パン+ヨーグルト
- * 食パンを焼いて、マーガリン、ジャムなど+バナナやヨーグルトなども。
- * 肉まん
- * 食パン、市販の菓子パンのみ
- * パンを焼く。その上に溶けないほうのスライスチーズを乗せて食べる。

- ☆☆おすすめパンメニューも集めました☆☆
- パンの上にジャコとマヨネーズ、胡麻、青のりを振る
 - ジャコチーズトースト
 - ハムチーズトースト(パンの間に挟んでホットサンド)
 - フレンチトースト(前日に液につけておくと時短です)
 - マヨネーズ+粉チーズを振って焼く。
 - パンにマヨネーズをぐるりと絞りと絞り、中に卵を落とし焼く。
 - パンにマーガリン、砂糖を塗ってシュガートーストに。
 - パンにマヨネーズ+青のり+チーズで焼く。
 - ツナマヨや卵マヨを乗せて焼く。
 - 時間があれば、ケチャップ、ピーマン、ウィンナー、コーン、チーズを乗せてピザトーストに。

◎子どもが小さいうちは朝は簡単なものが多いですね。職員のうち、圧倒的に朝はパン派がほとんどで、そのうち、市販パンをそのまま、焼いても簡単なトーストなどが多かったです。朝は準備など忙しいので、決まったものを出しているパターンが多いようです。子どもがだんだん大きくなってくると、食べさせる余裕が出てくると思います。無理のない範囲で、毎日過ごすのが良いのかもかもしれませんね。

〈今月の食育予定〉

- 3日(火).....おやつは、3色のあられを散りばめた見た目もかわいいケーキです。お楽しみに 🌸🌸🌸
- 13日(金)....誕生会、お別れ会メニューです。赤飯、エビフライ、酢の物、すまし汁、プチゼリーです。おやつは、りんごがたっぷり入ったケーキを焼きます♪

今月はゆり組のリクエストメニューの変わり春巻き、アメリカンドックを取り入れました。6日はゆり組さんは園内でバーベキューをします。後半にはゆり組、クッキングも行います。最後の園の給食ですね。思う存分食べてほしいと思います



3月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	551kcal	18.3g	20.6g	1.8g 未満	237mg

～～変わり春巻き～～

春巻きの皮 10枚 青しそ 10枚 ピザチーズ 適量 焼き豚スライス適量 揚げ油

- ① 皮に青しそ、焼き豚のスライス、ピザチーズを適量のせ、包む（水溶き小麦粉をつけてはる）
- ② 180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

※食育の取り組み※



○節分の集いの様子です。手作りの太巻き寿司(サラダ巻き)を提供しました○



大きなお口で食べました！！



♡ バレンタインも近かったので・・・ハートのクッキーです♡



かわいかったね♪



かわいい鬼になってくれました！

にんじんを見ました

今月の誕生日会は、BLTバーガーを作りました。B(ベーコン) L(レタス)、T(トマト&卵)、他にチーズ、オーロラソースを挟みました！大きなおくちでほおぼって食べてくれました☆☆



今日のメニューに入っている「にんじん」を子どもたちに見せてあげました。「にんじ〜ん！」とちゃんと分かっていたようです。大きいね〜すごいね〜嬉しそうにさわりました。



2月の誕生日会の様子です！

