

令和6年 3月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	『ひな祭り会』 エビフライ、すまし汁 コールスローサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ひなあられ
2	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	蒸中華麺	ゼリー	ピザトースト
4 18	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	サブレ	牛乳 ココアムース
5 19	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	塩せんべい	牛乳 アメリカンドック
6	水	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 かぼちゃ蒸パン
7 21	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	麩菓子	牛乳 いももち
8 22	金	筑前煮、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ロールケーキ
9	土	第45回 演奏会			
23	土	第45回 卒園式			
11 25	月	ハンバーグ(アレルギー対応) みそ汁、にんじんしりしり、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ジャムサンド
12 26	火	炒り豆腐、みそ汁 ほうれん草の磯和え	ごはん	ビスケット	牛乳 玄米フレーク菓子
13 27	水	タンドリーチキン、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ごまラスク
14	木	お別れ お誕生日会	ごはん	せんべい	牛乳 マドレーヌ
28	木	鮭の照り焼き、みそ汁 五目金平ごぼう	ごはん	ウエハース	牛乳 プリンアラモード
15 29	金	ポークカレー ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 クリームパン
16 30	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	焼きおにぎり



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	3 月 の 平 均	486Kcal	19. 9g	17. 0g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	3 月 の 平 均	400Kcal	20. 3g	18. 4g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g



春の訪れを感じる季節になりました



～一年の食生活を振り返ってみましょう～

今年度も残すところあと1カ月となりました。1か月後にはこどもたちは卒園・進級します。昨年の4月に比べて体と心が一回り大きくなったと感じていることでしょう。この機会に一年間の食生活を振り返ってみませんか？



- ☐ 朝は決まった時間に起きましたか？
☐ 朝ごはんは食べましたか？
☐ 昼間たっぷり遊びましたか？
☐ 食べられる食品が一つでも多くなりましたか？
☐ 家族と一緒にゆっくり食べましたか？
- ☐ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
☐ よくかんで食べましたか？
☐ 食事のお手伝いはできましたか？
☐ 便秘はしていませんか？

* 食生活を振り返り、4月から快適に毎日を過ごしていきましょう。

毎日のおいしいねのコツ < 一緒に料理をしてみよう >

乳幼児期は心も体も著しく成長するため、食事が重要な役割を果たします。この時期に大切なのは、こどもが「食べることで幸せ～、楽しい♪」とたくさん感じる事です。大好きな家族と一緒に料理を作ること、楽しい食の経験のひとつになります。例えば…

○一緒に食材の買い物に行きましょう

○お手伝いをしてもらおう

米を洗う、玉葱の皮むき、レタスやキャベツをちぎる、卵を割る、茹でたじゃがいもをつぶす、にんじんをクッキー型で可愛く型抜き、など、こども達ができることはたくさんあります。「これは嫌い」と言っていた食材も自分で作ったものはバクッと口に入れるかもしれません。

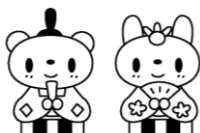


ひな祭り【桃の節句】



ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日で、こども達の無病息災を祈る伝統行事。ひな人形や邪気を払う桃の花を飾り、白酒やひしもち、ひなあられなどをお供えます。

ひしもちの、桃色・白・緑の3色は、それぞれ「健康の祝い」、「清浄の表し」、「春先の芽吹き(若草)」を例えていると言われています。



食べよう！いわき ～ いちご ～

いちごは、肌荒れや疲労回復に対して効果があるビタミンCや、視力回復や眼精疲労への効果があるとされているアントシアニンが含まれており、健康によい野菜です。

いわき市では、糖度と酸味のバランスが良く、ジューシーで芳醇な味わいが特徴の福島県オリジナル品種「ふくはる香」をはじめ、様々な品種のいちごが生産されています。また、市内4か所の観光いちご園ではいちご狩りが行われており、美味しい「いわきいちご」を楽しみながら味わうことができます。

