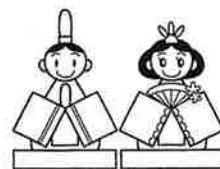




食育だより



卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？

1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



1年間の食生活を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食生活を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しく食べることができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食をかかさず食べた。
- ☐ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。

この日の給食は行事食献立で、「ちらしずし」、おやつには「ひなあられ」と「三色花ゼリー」をいただきます。

「三色花ゼリー」は下から緑・白・桃色の三色で、ひし餅の三色を表したゼリーです。



成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取する

ためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



令和 5年 3月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ハムサラダ はくさいスープ	・米 ・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・はくさい、人参、青ネギ、鶏がらスープ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 フレンチポテト	牛乳 フレンチポテト(1歳) ふかしもち(0歳) くだもの
2 木	ごはん じゃが芋のそぼろ煮	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・ほうれん草、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジむしパン くだもの
23 金	おひたし ちらし寿司 えびフライ ごまあえ すまし汁	・米、出し昆布、上白糖、塩、高野豆腐、人参、ごぼう、干し椎茸、ちくわ、上白糖、しょうゆ(薄)、白すし、きぬさや、卵、きざみのり ・えびフライ、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツゼリー くだもの
4 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレーパウダー、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
6 月	食パン(0歳はごはん) 白菜のクリーム煮 スパゲティサラダ	・食パン ・鶏肉、はくさい、人参、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、こしょう、コンソメ、牛乳、水 ・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鮭おにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳)
20 火	ごはん ごもく煮 豚汁	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、しょうゆ(濃) ・豚肉、人参、だいこん、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
8 水	ごはん たらけのケチャップあえ (0歳は煮魚) かつお和え すまし汁	・米 ・たら、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・きゅうり、キャベツ、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、えのき茸、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
9 木	ごはん 関東煮 ごま酢和え じゃこのいり煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・白すし、上白糖、しょうゆ(濃)、酒	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
30 金	ごはん ビーフカレー フレンチサラダ 卒園式	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレーパウダー、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・卒園式	牛乳 きつねうどん	牛乳 きつねうどん(1歳) かやくうどん(0歳) くだもの
11 土				
13 月	超熟ロール(0歳はごはん) 肉だんごスープ	・超熟ロール ・合ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、塩・こしょう、はくさい、もやし、人参、干し椎茸、青ネギ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ(薄)、水	牛乳 にらぞうすい	牛乳 にらぞうすい くだもの
27 火	ポパイサラダ	・じゃがいも、ほうれん草、人参、キャベツ、マヨネーズ風調味料、酢、上白糖、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
14 火	ごはん 鮭のムニエル (0歳は煮魚) ひじき入りツナサラダ オニオンスープ	・米 ・ベにぎ、塩・こしょう、小麦粉、バター、油 ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
16 木	小豆ご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) 白す和え わかめスープ	・米、もち米、あずき(全粒、乾)、塩 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
17 金	ごはん いそ煮	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・キャベツ、人参、ほうれん草、卵、しょうゆ(濃)、上白糖	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
31 土	菜の花和え 五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
22 水	ごはん 揚げしゅうまい(0歳は煮魚) かつお和え みそ汁	・米 ・豆腐しゅうまい、油 ・きゅうり、キャベツ、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、えのき茸、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
25 土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
29 水	ごはん 八宝菜風 春雨サラダ	・米 ・豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・はるさめ、ロースハム、卵、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	564	20.5	17.7	301	2	244	0.29	0.45	34	3.6	1.9
以上児(3～5歳)	589	21	18	242	2.3	262	0.3	0.4	41	4.2	2.1