

ふたばの食 3月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	金	サラダ寿司 から揚げ いんげんとコーンのマヨ和え ブロッコリー いちごゼリー	牛乳 くる棒	クッキー	574	20.7	25	71.4	1.3
2	土	チャーハン スープ 果物	牛乳 あられ	ビスケット					
4	月	五目ビーフンソテー 金時煮豆 厚揚げ煮 味噌汁	スキム ジャムサンド	クラッカー	389	8.4	7.5	90.6	1.6
5	火	わかめご飯 豆入りかき揚げ 人参きんぴら ニラ卵スープ	スキム あられ	いよかん	381	5.4	14.2	69.5	1.2
6	水	ハムコロケ 大豆もやしのナムル 清まし汁	プリン	スティックパン	463	12.5	17.6	82.7	1.6
7	木	鮭フライ ひじき煮 味噌汁	スキム いちご大福	あられ	505	23.7	21.3	81.4	1.3
8	金	二葉ドック ビーフンサラダ 肉団子 ベーコンと白菜のスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	ビスケット	462	7.6	31.7	38.1	1.8
9	土	わかめおにぎり サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
11	月	切り干し煮 いんげんのごま和え 団子スープ	スキム はさみパン	干し芋	362	16.9	3.7	92.2	2
12	火	あげご飯 マセドアンサラダ 揚げしゅうまい 味噌汁	スキム ホットケーキ	梅月せんべい	548	18.4	24.6	69	1.7
13	水	ポークビーンズ 串刺し揚げ レタス卵スープ	ゼリー	せんべい	436	17.5	17	76.7	1.3
14	木	鯖の味噌煮 じゃがと人参のカレーきんぴら ラーメン汁	スキム マカロニ安倍川	いよかん	384	16.5	8.8	83.5	1.1
15	金	★サンドイッチバイキング ポタージュ	牛乳 扇バーム	チーズ 他	481	13.6	25.7	57.1	1.7
16	土	親子丼 味噌汁 果物	牛乳 せんべい	ビスケット					
18	月	卵袋煮 白菜・法菜のごま和え いちご うどん汁	お茶 おにぎり	あられ	458	19.7	18.2	76.4	1.6
19	火	かみかみご飯 揚げ鶏の甘酢あん和え 大根サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	くる棒	502	18.7	17.3	71.2	1.5
21	木	ぶり大根 春雨酢の物 豆乳汁	お茶 サラダ巻き	あられ	464	20	17.1	86.7	1.8
22	金	チキンライス ポテトサラダ トマト スナップえんどう 青りんごゼリー すみれ組特別献立	牛乳 あられ	かんぱん	514	15.6	13.6	88.1	
23	土	わかめご飯 肉じゃが煮 味噌汁	牛乳 あられ	ビスケット					
25	月	ホイコーロー 春巻き 麦とろ麺汁	スキム じゃこおやき	蒸しパン		17.3	19	71.3	1.3
26	火	中華丼 ごぼうサラダ オレンジ	スキム クレープ	干し芋	500	9.1	9.5	60	2.3
27	水	肉じゃが煮 マカロニサラダ ブロッコリー	バナナ	カステラ	501	16.4	20.4	89.9	1.6
28	木	揚げ餃子のきのこあん しらすとわかめの酢の物 クリームシチュー	牛乳 くる棒	ビスケット	417	12.3	13.9	83.5	1.1

～1年間の食事を振り返りましょう～

寒い日もありますが、日差しは優しく春の訪れを感じられる季節になってきました。卒園を控えたすみれ組にとっても、進級をむかえる子どもたちにとってもそのクラスで過ごす最後のひと月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも苦手な物が食べられるようになったり、食べる量が増えたり、食事のマナーだったり、成長を感じられる事があったのではないのでしょうか。家庭での食生活も子供たちと共に振り返ってみましょう。

～すみれ組保護者の方へ～

すみれ組は小学校入学に向けて、6日と13日は給食で牛乳とパンを食べます。水曜日ですが**主食はいりません**。パンはちぎって食べ、牛乳はパックにストローをさして飲みます。副菜と交互にパンを食べることや、汁物もあるので牛乳を飲むタイミングが難しかったりします。上手く出来るように見守っていきます。

★2月は再登場！副菜バイキング

お野菜料理食べて欲しいけど、子どもがなかなか食べてくれなくて・・・と悩むことも多いですね。同じ食材でも、味付けや切り方等を変えるだけでも、パクっと食べてくれることがあります。2月のバイキングでは、ほうれん草はバター炒めに、薄切りきゅうりは刻んだゆで卵とマヨネーズで和えてタルタルに。キャベツと鶏胸肉の甘酢は酢を控えめに**甘味を強く**したら普段は食べなさそうな子もおかわりしていましたよ。お家でもいろいろな食材や料理にもチャレンジしてみましょう！最初はごっくんできなくてもOK。口に入れてだけでも**新たな挑戦を褒めてあげましょうね。**



3月の取り組み

- さくらんぼ 0歳児 茶碗に手を添えて食べよう 自分で手づかみ食べをしよう
 - さくらんぼ 1歳児 姿勢よく座って食べよう
 - さくら スプーンやフォークを3本指で持とう
 - ちゅういっぴ クッキングをして作ることを楽しもう
 - ひまわり 食べ物と体の関係に興味をもとう
 - すみれ からだと食べ物を知り、バランスよく食べよう
- だして美味しい料理になることを知ろう



「ふたばの食」アンケートご記入のお願い(3月10日まで)

今年度は、毎月「ふたばの食」で食育の取り組みをご家庭と共有してきましたがいかがだったでしょうか？

次年度の給食をより良くするために、アンケートの記入にご協力ください。給食レシピのリクエストも受け付けています。



右のQRコードを読み取ってご回答ください。
(アンケートは匿名でメールアドレスも回収しません。忌憚のないご意見をお待ちしています。)

