

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 E c a l o r i c a l i t y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
2	月	五目ビーフンソテー わかめときゅうりの酢の物 団子スープ	スキム 豆腐ドーナツ	いよかん	455	19.0	9.2	74.1	1.7
3	火	花寿司 鶏のから揚げ マカロニサラダ かぼちゃ煮 いちご	カルピス 三色蒸しパン	クラッカー	595	15.6	18.1	97.9	1.3
4	水	ポークビーンズ ブロッコリー フランクフルト カニ卵スープ	スキム あられ	芋けんぴ	463	13.4	6.5	73.0	1.6
5	木	すみれ組：ししゃもの天ぷら 鯖の塩焼き 切干煮 味噌汁	バナナ	かんぱん	560	22.9	16.5	81.6	2.2
6	金	ソースカツ丼 ごぼうサラダ	牛乳 盛り菓子	一口カステラ	593	19.4	20.2	87.3	1.7
7	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット	ビスケット					
9	月	マーボー豆腐 芋天 野菜たっぷり汁	スキム ジャムサンド	Caせんべい	589	21.1	21.2	83.6	2.3
10	火	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 くる棒	いちご	532	16.2	14.8	73.7	2.2
11	水	ご飯 揚げ鶏の甘酢あん和え 春雨サラダ クリームシチュー	ヨーグルト	クッキー	664	23.9	20.8	111.4	1.5
12	木	鮭の照り焼き 人参きんぴら 芋煮 ラーメン汁	スキム ワッフル	せんべい	543	26.5	12.8	80.6	1.8
13	金	わかめご飯 ハムコロッケ 切干と法菜のおかか和え もやしスープ	牛乳 せんべい	クラッカー	641	23.6	18.6	85.2	2.1
14	土	ハヤシライス サラダ	牛乳 クッキー	あられ					
16	月	じゃがとベーコン煮 和風れんこんサラダ 麦とろ麺汁	スキム クロワッサン	麩菓子	600	24.7	19.8	84.5	2.1
17	火	☆すみれ組お祝いレストラン チキンライス 串揚げ かみかみサラダ 野菜スープ	牛乳 パイ菓子	ビスケット	587	19.2	18.4	91.4	2.1
18	水	煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え 一口ゼリー 味噌汁	プリン	かんぱん	505	21.7	20.5	63.3	1.8
19	木	揚げ魚の野菜あんかけ もやしのナムル 清まし汁	お茶 わかめおにぎり	バナナ	489	14.3	8.0	88.7	1.3
21	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 クッキー	クッキー					
23	月	鶏のオーロラ和え 春雨の酢の物 豆乳汁	スキム ホットケーキ	せんべい	670	28.7	21.0	101.5	1.7
24	火	炊き込みご飯 大豆入りかきあげ いんげんのごま和え 清まし汁	牛乳 ビスケット	あられ	625	20.0	21.6	96.4	1.2
25	水	肉じゃが煮 野菜サラダ いちご	ゼリー	クラッカー	513	14.4	21.1	73.0	1.4
26	木	白身の天ぷら きんぴらごぼう 白菜とベーコンのスープ	スキム 大学芋	一口カステラ	773	20.1	19.6	78.9	1.8
27	金	ビビンバ丼 わかめスープ	牛乳 せんべい	芋けんぴ	428	15.8	8.5	75.5	1.5
28	土	カレーライス サラダ	牛乳 ビスケット	あられ					

～1年間の食事を振り返りましょう～

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。雪解けとともに春の足音が少しずつ近づいてきています。この一年間、心身ともに大きく成長した子どもたち。苦手な食べ物にも挑戦する姿や、食べられる量が増えたこと、食事のマナーを意識できるようになったことなど、成長を感じられる事があったのではないのでしょうか。

進学・進級と新しい生活に向かって、ご家庭でもぜひこの一年間の「食」の歩みについて、お子さんと一緒に振り返ってみましょう。

今日は、すみれ組のリクエストメニューを取り入れています。チェックしてみてくださいね！

～3・4・5歳児保護者の方へ～



11日(水)は完全給食のため、持参ご飯は要りません。
すみれ組は小学校入学に向けて、4日(水)と11日(水)は給食で牛乳とパンを食べます。
水曜日ですが持参ご飯はいりません。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。

3月の取り組み

- さくらんぼ 0歳児 保育者に手伝ってもらいながら、スプーン・フォークで食べよう
- 1歳児 保育者との関わりの中で、自分で意欲的に食べよう
- スプーン・フォークをしっかりと握って食べよう
- さくら 進級に向けて、朝食をしっかりと食べる習慣を身に付けよう
- スプーン・フォークを3本指で正しく持ったり箸を使って食べよう
- ちゅういっぴ 進級の喜びを感じながら、マナーを意識して食べよう
- ひまわり 一年間の食事を振り返り、マナーよく食べられる事に
- すみれ 喜びを感じながら、楽しく食事をしよう
- 体と食べ物の関係を知り、バランスよく食べよう
- クッキングを通して、食材の調理中の変化に興味を持とう

3歳児になると、朝のおやつを食べなくなり、三食+午後のおやつで栄養補給をします。朝食は体だけでなく脳にもエネルギーを補給します。ご飯やパンがブドウ糖を多く含むため最適です。



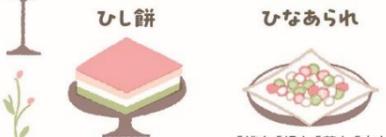
〈豆腐ドーナツ〉
材料3つ！
ふわふわ簡単おやつ♡
ホットケーキミックス…180g
絹豆腐…180g
グラニュー糖…適量



- ① 絹豆腐を混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
- ③ 低～中温でじっくり油で揚げる。
- ④ グラニュー糖をまぶして完成！

ひし餅&ひなあられ

ひな祭りでお供えするひし餅とひなあられ。カラフルな色の組み合わせには、意味があるってご存知ですか？



「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表す。一年通して健康に過ごせまうようにという願いが込められている。

「ふたばの食」アンケートご記入のお願い(3月9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。)

