

3月



給食だより



令和5年 3月 1日
川保園
川保園

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりましね。今年度も残りわずかです。子どもたちは4月に比べ、苦手な食材に挑戦したり、おかわりをしてくれたり食べる量やスピードにも成長を感じられます。

今月は、さくら組さんのリクエスト給食があります。どんな給食が思い出に残っているのか楽しみです。旬の食材から栄養を取り入れ、みんなで食べる時間を大切にしながら元気に進級・進学を迎えましょう。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ひなまつり & お誕生会	4
	<p>にがてな食べもの いくつたべられるようになったかな?</p>	*ごはん *じゃが芋のみそ汁 *焼き魚 *野菜のなめ草和え *スパゲッティサラダ お菓子 ゼリー	*マーボー丼 *きのこスープ *カミカミサラダ *果物 マドレーヌ お茶	*三色ごはん *すまし汁 *エビフライ *添え野菜 *ゼリー お菓子 カルピス	*豚丼 *スープ *果物 お菓子 お茶
6	7	8	9 お別れ会	10	11
*ラーメン *ミートボール *カニ風味サラダ *果物 揚げパン お茶	*ごはん *青菜のみそ汁 *豚肉のしょうが焼き *添え野菜 *ポテトサラダ お菓子 お茶	*ごはん *白菜のみそ汁 *煮魚(カレイ) *のり酢和え *パンプキンサラダ *果物 エッグタルト お茶	*ごはんとお別れ会 *カレーライス *オムレツ *ほうれん草のソテー *シュウマイ お菓子 お茶	*ごはん *カレースープ *オムレツ *ほうれん草のソテー *シュウマイ フルーツヨーグルト	*パン *パンプキンシチュー *果物 お菓子 お茶
13	14	15	16	17	18
*ごはん *もやしのみそ汁 *チーズハンバーグ *温野菜 *切り昆布煮 お菓子 お茶	*ごはん *すまし汁 *鮭の南蛮漬 *きんぴらごぼう *ハッシュドポテト ヨーグルト	*ごはん *豆腐の味噌汁 *鶏のさっぱり煮 *キャベツのおかか和え *マカロニナポリタン 手作りクッキー 果物	*ごはん *大根のみそ汁 *ロールキャベツ *温野菜 *レンコンのきんぴら バナナケーキ お茶	*カレーライス *7品目サラダ *福神漬 *果物 *お茶 お菓子 牛乳	*煮込みうどん *果物 お菓子 お茶
20	21	22	23	24	25
*わかめごはん *たまごスープ *から揚げ *添え野菜 *もよしのナムル *果物 お菓子 牛乳	*春分の日 *三色丼 *なめこのみそ汁 *お魚ナゲット *大根サラダ プリンアラモード	*ごはん *キャベツのみそ汁 *肉じゃが *小松菜の辛し和え *果物 お菓子 お茶	*ごはん *焼きそば *大豆とベーコンのスープ *ちくわの磯辺揚げ *ブロッコリーサラダ 焼おにぎり お茶	*卒園式 *ごはんとお別れ会 *カレーライス *オムレツ *ほうれん草のソテー *シュウマイ お菓子 お茶	
27	28	29	30	31	
*ハヤシライス *コールスロー *福神漬 *果物 *お茶 みそラスク 牛乳	*ごはん *すまし汁 *タラのピザ風焼き *おひたし *さつまいもの天ぷら お菓子 お茶	*炊き込みごはん *豚汁 *厚焼き卵 *温野菜 *ごぼうサラダ たこ焼き お茶	*ごはん *大根のミルクみそスープ *タンドリーチキン *添え野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お茶	*すき焼き丼 *わかめスープ *キャベツとハムのサラダ *果物 お菓子 カルピス	

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養が必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

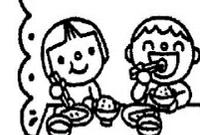
冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



食事のマナーは身につきましたか?

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする

できていないことがあれば、引き続きがんばって取り組みましょう。



1年間を振り返って

基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきができた
- まいにち あさごはんをたべた
- まいにち うちをしした
- しょくごの はみがきをした
- つめをきった
- げんきにそとであそんだ
- あいさつができた
- てあらい・うがいをした



* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。