3月 給食だより

令和６年 3月 1日
鵜 川 保 育 園
浜 口 保 育 園

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。４月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通して食への興味や関心も育ってくれたらうれしいです。

１年間の食事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？　春は菜のはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、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年間の食事を振り返ってみましょう。

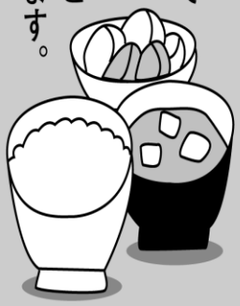
野菜は栄養たっぷり！

ダイコンやニンジンは、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。

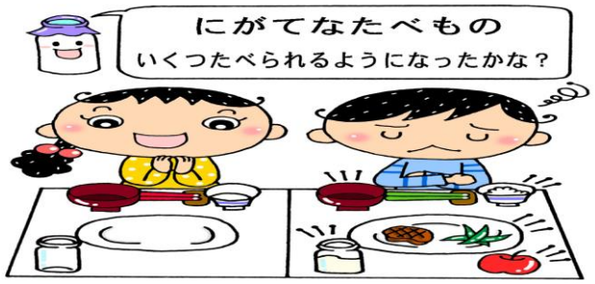
食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくります。食べ物は1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。
自分の健康は自分で維持しましょう！
バランスの良い食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。



3月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 ひなまつり＆お誕生会 *三色ごはん *すまし汁 *エビフライ *添え野菜 *ゼリー ひなあられ カルピス	2 *焼きそば *スープ *果　物 お菓子 お　茶
4 *ごはん *水菜のスープ *タンドリー チキン *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 お　茶	5 *わかめごはん *すまし汁 *カレイの 野菜あんかけ *マカロニサラダ *果　物 たこ焼き お　茶	6 *ごはん *じゃが芋の味噌汁 *ハンバーグ *温野菜 *レンコンの きんぴら フレンチトースト お　茶	7 *マーボー丼 *ニラたまスープ *パリパリサラダ *果　物 お菓子 お　茶	8 *炊き込みごはん *白菜の味噌汁 *レバーの かりんとう風 *添え野菜 *パンプキンサラダ 手作りクッキー 牛　乳	9 *親子丼 *スープ *果　物 お菓子 お　茶
11 *カレーライス *野菜のツナ和え *お　茶 *果　物 *福神漬け お菓子 お　茶	12 *ごはん *すまし汁 *サケの マヨネーズ焼き *のり酢和え *ジャーマンポテト ヨーグルト	13 リクエストメニュー *甘辛ダレの タコライス風 *ミネストローネ *ミニ春巻き *野菜スティック *ゼリー ロールケーキ お　茶	14 *ラーメン *ブロッコリー サラダ *お　茶 *果　物 チーズパイ お　茶	15 *ごはん *コンソメスープ *カラフル オムレツ *ほうれん草ソテー *ウインナー お菓子 牛　乳	16 *豚　丼 *スープ *果　物 お菓子 お　茶
18 *ごはん *大根の味噌汁 *鶏の唐揚げ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お　茶	19 *三色丼 *なめこの味噌汁 *切干大根と しめじのサラダ *果　物 パリパリピザ お　茶	20 **春分の日**	21 *ごはん *キャベツの味噌汁 *筑前煮 *花野菜サラダ *シュウマイ お菓子 牛　乳	22 *ミートソース スパゲッティ *オニオンスープ *7品目サラダ *ハッシュドポテト プリンアラモード	23 **卒園式 閉園式**
25 *のりごはん *豆腐の味噌汁 *鶏手羽元の 甘辛煮 *温野菜 *ごぼうサラダ お菓子 カルピス	26 *ごはん *青菜の味噌汁 *ミックスフライ *添え野菜 *切干大根煮 バナナケーキ お　茶	27 *ごはん *すまし汁 *厚焼きたまご *温野菜 *茎わかめソテー お菓子 牛　乳	28 *ごはん *わかめの味噌汁 *焼き魚 *ほうれん草の 納豆和え *さつま芋の天ぷら エッグタルト お　茶	29 *おにぎり *豚　汁 *春雨サラダ *果　物 お菓子 りんごジュース	30 **休　園**

＊予定献立につき内容が変更になる事もあります。