

# 3月しょくじだより

五和保育園  
令和2年 2.28発行

## 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



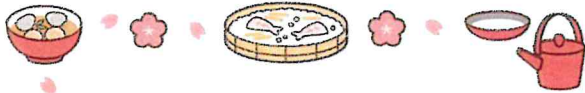
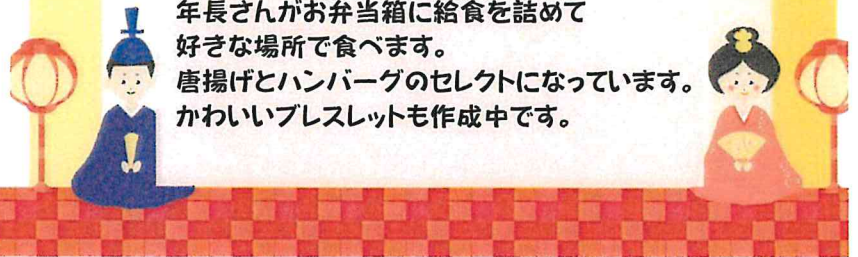
## 3月のイベント

### 3月3日 ひな祭りランチ

調理員お手製のランチオンマット 作成中です。  
おやつは、ひなあられとカルビスです。

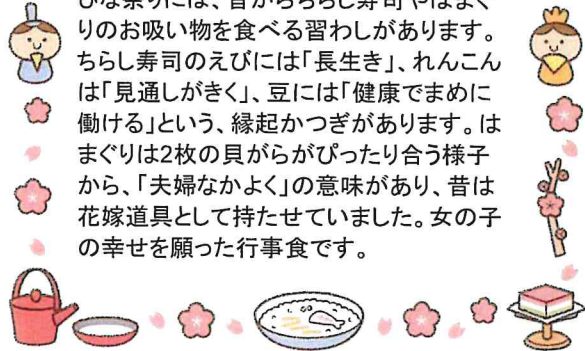
### 3月13日 卒園お祝いランチ

年長さんがお弁当箱に給食を詰めて好きな場所で食べます。  
唐揚げとハンバーグのセレクトになっています。  
かわいいプレスレットも作成中です。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かたぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



## 生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



## 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



～鬼ランチ～  
2月3日(月)



～おたのしみおやつ～  
2月12日(水)

みそまんじゅう







# 献立表



五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	日					
2	月	せんべい	年年年さたん 長中少くんぼ らほほ… クッキキ ー おかし パー ティー	米飯 豆腐のまさご焼き かみかみ和え キャベツの野菜スーフ 菊花みかん 	コーンマヨトースト	
3	火	ミレーフライ		ひなまつりランチ	ひなあられ カルピス	
4	水	ハイハイ		白いロールパン スイートポテトサラダ ウイニー コーンスーフ (ポタージュ) りんご	マシュマロサンド ヤクルト カロリー-half	
5	木	せんべい		カレーうどん アンパンマンポテト 菜の花サラダ バナナ	幼児牛乳 麩のラスク	
6	金	ミレーフライ		<b>お別れ遠足 おにぎり・おやつ持参</b>		
7	土	ハイハイ		土曜給食	菓子	
8	日					
9	月	せんべい		米飯 豆腐ハンバーグ 干草和え カレー汁 りんご	たい焼き	
10	火	ハイハイ		米飯 肉味噌おでん いんげんとツナごま和え オレンジ	もちもちチーズ	
11	水	ミレーフライ		米飯 若鶏のバーベキューソース 大根のゆかり和え 里芋のみそ汁 チーズ	せんべい 自家製りんごヨーグルト	
12	木	せんべい		チャーハン シュウマイ (冷凍) ひじきの和え物 わかめスーフ りんご	ココアトースト	
13	金	ハイハイ		<b>卒園お祝いランチ</b>		お楽しみおやつ
14	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子	
15	日					
16	月	せんべい		米飯 肉じゃが さんまのからあげ キャベツの昆布サラダ 菊花みかん	ほうれん草蒸しパン (チーズ入り)	
17	火	ハイハイ		ハンバーガー フライドポテト コーンスーフ ぶどうゼリー	彼岸・二色おはぎ	
18	水	ミレーフライ		米飯 黒はんぺんのフライ ほうれん草のごま和え 島田汁 菊花みかん	幼児牛乳 チーズクッキー	
19	木	せんべい		<b>お楽しみ弁当</b> 		菓子 ジョア
20	金	さくら以上児は空のお弁当箱を 持ってきてね☆				
21	土				<b>卒園式</b>	
22	日					
23	月	ハイハイ		カレーライス フリン 	あんぱん 幼児牛乳	
24	火	せんべい		みそ焼き肉丼 バナナ	肉まん ジョア	
25	水	ミレーフライ		中華丼五和 オレンジ	ムース大福(ミルク)	
26	木	ハイハイ		ビビンバ丼 ピーチゼリー	自家製カルピスヨーグルト せんべい	
27	金	せんべい		焼きそば 鉄ゼリー	とと焼き	
28	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子	
29	日					
30	月	ハイハイ		パン バナナ 	クレープ(いちご&オレンジ)	
31	火	ミレーフライ		パン オレンジ	チョコプリン(豆乳) せんべい	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	535	17.4	15.6	169	2.5	167	0.3	0.24	27	4.1	2.1
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	93	76	90	65	104	81	97	67	150	89	111
3才未満児	458	14	12.4	150	2.2	130	0.24	0.2	22	3.4	1.8
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	99	76	89	70	96	69	96	71	122	92	113

\*都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。