

春の訪れを感じる季節になりました。心身ともに、子ども達1人ひとりが1年で大きく成長した姿を見られる季節でもあります。給食も、4月に比べると野菜などの好き嫌いも目立たなくなり、子ども達自身も「苦手なもの、食べられるようになった」と笑顔で誇らしげに言う姿が、とても嬉しく思います。

3月は年度最後の月です。給食をより楽しんでもらうために、卒園児の子ども達にリクエストを聞いて献立に取り入れています。

～3月目標～ ◎ よく噛んで食べ、三角食べを心がけてみよう。



よく噛んで食べるとどんな効果があるの？



★よく噛むと虫歯予防になる  
だ液がよく出て、虫歯菌を生産する酸を薄めます。

★よく噛むと情緒が安定する  
あごの運動が筋肉の刺激となり脳に伝わり、脳を活性化してくれます。

★よく噛むと食べ過ぎが予防できる  
噛む事で、満腹中枢が働き「もうお腹いっぱいだよ」と脳からの指令が来ることで、食事の満足感が得られる。

ポイント！

★ 30回噛む事を心がけて！！  
30回数えるのが面倒な時は「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」と心の中で唱えながら噛むのもおすすめです。  
★ 歯ごたえのある物を取り入れましょう。



三角食べの効果！

★ 栄養バランス良く食べられる  
栄養の偏りを防ぐことができます。

★ 栄養バランス良く食べられる  
繊細な味覚を育てます。



～ 卒園・進級を迎える前にもう一度、食生活やリズムを見直しましょう～

規則正しい食生活とは

ポイント1：「時間」

- ◎ できるだけ同じ「時間」に食べましょう。  
体内時間のリズムも作れます。
- ◎ 朝食は必ず食べましょう。  
体温が上がリ、活動のスイッチが入ります。
- ◎ 夕食は19時までが望ましいですが、遅くとも20時までに済ませましょう  
体に蓄える指令を出す物質が増え肥満の原因になり、次の日の朝食欠食につながる理由になります。

ポイント2：「内容」

- ◎ 朝食  
パンだけでなく、サラダやウインナー、ヨーグルトを足しましょう  
ご飯の場合は、ご飯(メイン)、汁にしましょう。(魚や卵料理1つ)
- ◎ 昼食  
野菜が豊富な調和のとれた食事をしましょう。
- ◎ 夕食  
「一汁三菜」の献立をしましょう。

★ 生活リズムの基本は 早寝・早起き・朝ごはん

※朝食をしっかり食べ、一日元気に活動するパワーを自分へ与えて下さい！！



～ 節分の給食 ～



～ 2月の誕生会の給食 ～



～メニュー紹介～

2月3日は節分ランチを作りました。  
メニューは、鬼ライス、肉巻き、大豆サラダ、豆腐のとろーりスープ、パイン缶でした。  
ご飯は、ケチャップライスに仕上げ、鬼の顔を作りました。その横に金棒に見立てた肉巻きを盛り付けました。子どもたちが嬉しそうに食べていたので、とても良かったです。

～誕生会メニュー紹介～

2月25日は誕生会でした。今月の誕生会は中華料理にしてみました。包まない棒状のぎょうざや、棒棒鶏、ピラフ、卵スープを作りました。  
子どもたちがおいしいと食べる姿が見られました。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！

子ども園の給食レシピ

『 鶏のピザ風焼き 』

- 作り方
- ① 鶏肉に塩コショウで下味を付ける。
  - ② にんにく、生姜、玉葱をみじん切りにする。
  - ③ ②をフライパンに入れてよく炒め、炒まったらケチャップ、コンソメ、塩コショウを加えて味を整える。
  - ④ 下味を付けてしばらく置いた鶏肉に③のソースをかけ、チーズを上からかけオーブンで肉に火が通るまで焼く。  
※先に肉を焼いてからチーズをのせて再び焼いてもOK!

- 食材(5人前)
- ・鶏肉(1切30g) 150g
  - ・にんにく、生姜 少量
  - ・玉葱 1/2個
  - ・コンソメ 3g
  - ・塩コショウ 適量
  - ・トマトケチャップ 50g
  - ・砂糖 5g
  - ・チーズ 100g



『 ビスキュイパン 』

- 作り方
- ① バターを湯煎し、溶かしておく。
  - ② ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてホイッパーで混ぜ、アーモンドブードル、小麦粉、①を加え、さらによく混ぜる。
  - ③ ロールパンの表面に刷毛で②を塗り、180℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

- 食材(6個分)
- ・ロールパン 6個
  - ・バター 40g
  - ・溶き卵 1/2個
  - ・砂糖 40g
  - ・アーモンドブードル 35g
  - ・小麦粉 30g

