



きゅうしょくだより

— 3月号 さいこうこどもえん —



春の訪れを感じる季節になりました。心身ともに1年で大きく成長した子どもたちを見られる季節でもあります。

これからまだまだ成長していく子どもたちが、健やかに育っていくようにこども園給食も支えとなるよう力を入れ、子どもたちの「生きる力」につながるようになっていきたいと思います。

～3月の目標～ ～ もう一度生活リズムを見直し、バランスの良い食事を心がけましょう ～

医学博士の吉村裕之先生が提唱されている『まごわやさしい』という言葉があります。こども園の給食では「まごわやさしい」を意識して献立作りをしています。食は毎日繰り返されるものであり、私たちが生活するうえで大切なものです。健やかな心身の為に、ご家庭でも「まごわやさしい」を取り入れましょう。

- ま まめ (豆類) 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご ごま (ゴマ、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- わ わかめ (わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や や (野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ さかな (魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し しいたけ、きのこ類 (しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い いも類 (芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

近年家庭での子どもの食事内容を見ていると主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜や芋類は減っているように感じます。「まごは(わ)やさしい」の食材は古くから日本人が大切にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和風の献立が多く出来上がってきます。日本食の素晴らしさを子どもたちにも伝承していけたらと思います。

～「まごわやさしい」が一度にたくさん摂れるおすすめメニュー～

◎ ほうれん草の白和え



豆腐・ごま・ほうれん草・にんじん・きのこ類
(ま・ご・や・さ・し) 5種類摂れます。



◎ 具だくさん味噌汁



味噌・わかめ・隠し味に練りごまなど・野菜いろいろ・
好みの魚・きのこ類・いも類
(ま・ご・わ・や・さ・し・い) 7種類摂れます。



～ 節分メニュー ～



～ 2月の誕生会メニュー ～



～ メニュー紹介 ～

2月3日は節分ランチを作りました。鬼さんのご飯を作り、大豆たっぷりのサラダ、魚のかば焼き、のっぺい汁、オレンジを盛り付けました。鬼さんのご飯を見て、子どもたちがとても喜んで食べていたので嬉しかったです。



～ 誕生会メニュー紹介 ～

2月25日は誕生会でした。Oneプレートランチを作りました。1つのお皿にカレーピラフを入れ、具だくさんのチキンカレーを注ぎ、子どもたちの好きなハンバーグ、ウインナーをのせました。ポイルキャベツは、漬物風の味に仕上げました。「おなかいっぱい」と嬉しそうなお子どたちの姿が見られました。

喜んで食べてくれて嬉しかったです。



3月うまれのおともだちのしょくじふうけい

おめでとう

