

3

きゅうしょくだより



テーマ 1年間を振り返ってみよう

4月、ドキドキしながら迎えた新学期から1年が経とうとしています。この1年を振り返ると、大きく成長したお子さんもいるのではないのでしょうか。4~11才までは、毎年約6cm程度身長が伸びると言われています。しかし、中にはあまり変わらないというお子さんも…。成長に大切なのは「栄養・睡眠・運動」です。あまり神経質になる必要はありませんが、長い人生のうち、成長期はとても短いです。この時期を大切に過ごしてほしいと思います。

成長期に大切な栄養素！

①カルシウム



丈夫な骨や歯を作るには、やっぱりこれ！
その他、血液は筋肉、神経にも大切な働きをします。
代表：乳製品、小松菜

②たんぱく質



体の土台を作るのに欠かせません！
大人よりも子供の方が必要になります。
(大人体重1kgあたり1g<子供体重1kgあたり1.5g~2g)
代表：肉、魚、卵

③ビタミンC



カルシウムの吸収を良くしてくれる栄養素！
ただし、熱に弱いので、なるべく生で食べられるものがおススメ！
代表：ブロッコリー、果物

④ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する栄養素！
紫外線の力も必要なので、太陽の光にあたるのも忘れずに！
代表：きのこ



⑤マグネシウム

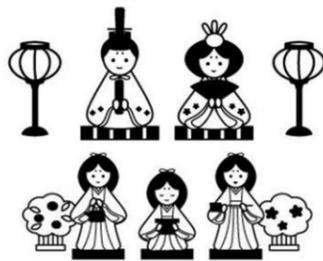
この栄養素もカルシウムを吸収する時になくてはならない存在です！
代表：大豆製品、ナッツ



3月の行事

～ 3月の行事 ～ ひな祭り 3月3日

ひな祭りのルーツは300年頃の古代中国にさかのぼるほど古くから伝えられている行事で「桃の節句」とも言われています。季節の節目の邪気払い行事として、皆の健康と幸福を願う行事です。「桃」は昔から邪気を払う力があるとされ、健やかな成長を願うイベントにぴったりですね。
ちなみに邪気の特徴が「鬼」ということもあり、この鬼(邪気)と桃(邪気を払うもの)の関係がベースになり、桃太郎のストーリーが生まれたとも言われています。



～ 給食メニューのご紹介 ～

【マシュマロフレーク】

～ 材料 ～ 2人分

- マシュマロ 約6個
- コーンフレーク 10g
- バター 10g



～ 作り方 ～

- 鍋にバターを入れ、火にかけます。
- バターが溶けたらマシュマロを入れ溶かします。
- マシュマロが溶けたらコーンフレークを入れて混ぜます。
- クッキングシートを敷いたバットに広げ、切り分けて完成です。

ポイント！

親子で作れる簡単なおやつです。丸く成形するとかわいくなりますよ！

4月に進級、入園してあつという間に3月ですね。年長の皆さん、保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。皆さんにとって一番思い出に残っている出来事は何でしょうか。幼稚園での思い出とお友達を大切に素敵なお兄さん、お姉さんになってください。4月には小学校、進級と新しい年度がスタートします。お子さんたちの健やかな成長を願っております。



管理栄養士 小野寺、一色

3月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	栄養価 1 カ月平均 エネルギー 550kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.4g カルシウム 312mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。		1日	2日	3日 <お誕生会・ひな祭り>
			ナムル丼	きりんぱん	ちらし寿司
			コンソメスープ	えびと鶏肉のクリーム煮	すまし汁
			キャベツのごま和え	ブロッコリーのツナ和え	小松菜おひたし
もちもの	はし		はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	揚げ一番牛乳		たべっこどうぶつ牛乳	ひなあられ牛乳	
きゅうしょく	6日	7日	8日	9日	10日
	ごはん	ミートソーススパゲティ	ごはん	ロールパン	鮭と卵のピラフ
	味噌汁	ジャーマンポテト	中華スープ	ポトフ	すまし汁
	豚肉のごま味噌焼	パイ	酢鶏	かに玉	じゃがいも金平風
	マカロニサラダ	お茶	小松菜のごま昆布和え	ほうれん草ソテー	バナナ
りんご		キウイ	みかん		
もちもの	はし		はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	星たべよーおゼリー牛乳	バナナパンケーキ牛乳	ビスコチーズ牛乳	焼き芋牛乳	クラッカーブルー牛乳

3月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	13日	14日	15日	16日	17日
	ごはん 米	かしわうどん うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、しいたけ 長ねぎ、にんじん	ごはん 米	塩パン	ごはん 米
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ	オニオンスープ 玉ねぎ、にら	かぶのスープ かぶ、小松菜、ベーコン 長ねぎ	味噌汁 切干し大根、油揚げ
	鶏の照り焼き 鶏もも肉	バナナ	たらのムニエル たら、オリーブ油 小麦粉、中濃ソース	スペイン風オムレツ 鶏卵、チーズ、玉ねぎ じゃがいも、ベーコン	ずき焼き風 豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、しらたき 長ねぎ
	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま		もやしとほうれん草のナムル もやし、ほうれん草 ごま油、にんにく	コールスローサラダ キャベツ、コーン にんじん、マヨネーズ ヨーグルト	スティックサラダ きゅうり、にんじん 大根、マヨネーズ
みかん		りんご	バナナ	キウイ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	海苔巻きせんべい チーズ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	マシュマロフレーク 牛乳	プリン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
きょうしゅうく	20日	21日	22日	23日	24日
	塩ラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ	<春分の日>  	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、しいたけ にんじん	ベビーパン	わかめごはん 米、わかめ
	にんじんしりしり にんじん、鶏卵、ツナ ごま油、かつお節、ごま		きのこスープ えのきだけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ でん粉	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、砂糖、小麦粉 小麦粉、牛乳、シチュールク、豆乳	けんちん汁 大根、にんじん、ごぼう 木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ
	バナナ		きゅうりともやしの酢の物 きゅうり、もやし、カニカマ	ほうれん草のツナ和え ほうれん草、ツナ マヨネーズ	たらの香り焼き たら、にんにく、しょうが
			キウイ	トマト	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま
もちもの	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	
おやつ	チョイス 牛乳		マリービスケット 牛乳	大学芋 牛乳	源氏パイ 牛乳
きょうしゅうく	27日	28日	29日	30日	31日
	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、あおのり	コーンごはん 米、コーン、バター	ごはん 米	豆パン	ふりかけごはん 米、おかかふりかけ
	さつまいもサラダ さつまいも、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根	味噌汁	鮭の照り焼き 鮭、きな粉	味噌汁 生揚げ、ほうれん草 玉ねぎ
	オレンジ	豚味噌焼き 豚肉	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉 玉ねぎ	ココロいもサラダ じゃがいも、にんじん きゅうり、水煮大豆 マヨネーズ	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油
	お茶 麦茶	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	チンゲン菜のチーズおかか和え チンゲン菜、チーズ かつお節	バナナ	かぼちゃミルク煮 かぼちゃ、レーズン 牛乳
もちもの	はし	はし	はし	はし	
おやつ	ホットケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	ばかうけ ーロゼリー ヤクルト	うすやき チーズ 牛乳