

テーマ 食事のマナー

新学期からあつという間に1年が経とうとしています。お子さんもぐんぐん成長されたのではないのでしょうか。卒園・進級と次のステップに上がるなかで、食事の部分も少しステップアップして日頃の食べ方、マナーを振り返ってみましょう！

①あいさつ

食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を元気に言いましょう！



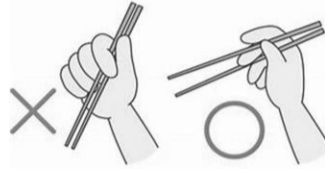
②姿勢

食べながら歩いたり、椅子やテーブルにもたれたりしていませんか？きちんと座って食べないと喉に詰まるなど、思わぬケガにつながることも！正しい姿勢で食べましょう！



③はし

3歳を過ぎて箸が持てるようになったら、正しい持ち方を練習しましょう！慣れてきたら豆やココロコしたもものどんどん挑戦してみましょう！ぜひこの機会に、おうちでも話題にしてみてください！



～ おすすめメニューのご紹介 ～

【ほたてごはん】



～ 材料 ～ 4人分

- 米 2合
- 炊き込み五目の素 1パック
- ほたて貝柱 8粒



～ 作り方 ～

- ①米を洗う。
- ②2合分の水を入れる。
- ③炊き込み五目の素を1パック入れる。
- ④ほたてをのせて、炊飯する。
- ⑤炊飯が終わったら出来上がりです。

ポイント！

ほたてのだしが出て旨味が増します。ベビーほたてでも代用できます。

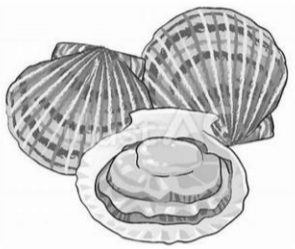
今年度もあつという間に1年が終わってしまいますね。この1年もコロナ対策が中心の1年となりました。子ども達も保護者の皆様も様々な制約の中での行動で大変だったかと思います。ですが、ワクチンや薬が少しずつ手元に届くようになり、明るい情報も増えてきています。今後もしばらく続きますが、withコロナで楽しみも作っていききたいですね。

卒園される皆さん、おめでとございます。1年生になっても給食たくさん食べて元気に過ごしてくださいね。



管理栄養士 一色、相内

管理栄養士からの季節のおすすめ食材



～3月のおすすめ食材(ホタテ)～

北海道でとれるホタテは野付産と猿払産が有名ですが、野付産は2月上旬から4月下旬が旬です。ホタテは、ミネラル・ビタミンB群・葉酸・タウリンなどの栄養が豊富に含まれています。タウリンは疲れた時に飲む栄養ドリンクなどでもありますが、筋肉の疲労や消耗の原因となる老廃物の除去を助け、ダメージを軽減すると言われています。ただ、ホタテに含まれるタウリンなどの栄養素は水溶性で水に溶け出る性質を持っていますので、煮て調理する場合は煮汁ごと食べることができるようになると良いでしょう。



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		1日	2日	3日	4日
		スパゲティナポリタン	ふりかけごはん	ちらし寿司	カレーライス
		スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ ピーマン、マッシュルーム ケチャップ	米、おかかふりかけ	米、にんじん、さやえんどう 鶏卵、焼きのり	米、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、カレールウ トマトケチャップ
		ジャーマンポテト	コンソメスープ	ブロッコリーのツナ和え	ハンバーグ
		じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン にんにく、パセリ	ピーマン、にんじん ロースハム	ブロッコリー、ツナ缶 コーン	鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、 牛乳、鶏卵、パン粉 水煮大豆、しょうが、にんにく
		パイ	鮭の照り焼き	フルーツポンチ	小松菜お浸し
お茶	野菜のさっぱり和え	バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース	小松菜、かつお節		
	オレンジ	キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま	ショートケーキ		
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	焼き芋 牛乳	揚げ一番 牛乳	ひなあられ 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	
きゅうしょく	7日	8日	9日	10日	11日
	ごはん	塩ラーメン	鮭と卵のピラフ	ロールパン	わかめごはん
	米	中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ	米、玉ねぎ、ぶなしめじ コーン、ピーマン、鮭 鶏卵、バター、パセリ	米、わかめ	米、わかめ
	みそ汁	ひじき炒め	すまし汁	ポトフ	けんちん汁
	さつまいも、玉ねぎ、ぶなしめじ	ひじき、にんじん えのきだけ、グリーンピース	木綿豆腐、小松菜 しいたけ	鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも れんこん	鶏もも肉、里芋、大根 にんじん、ごぼう、長ねぎ
	豚の生姜焼き	バナナ	きんぴらごぼう	ほうれん草のソテー	たらの香り焼き
マカロニサラダ		キウイ	バナナ	白菜の昆布和え	
マカロニ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、マヨネーズ				白菜、きゅうり、塩昆布	
りんご				バナナ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	星だべよ 一口ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト和え 牛乳	みかん缶、もも缶 バナナ、ヨーグルト	ビスコ チーズ 牛乳	焼き芋 牛乳
				さつまいも	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	14日	15日	16日	17日	18日
	ミートソースパゲティ <small>スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ</small>	かしわうどん <small>うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、長ねぎ、にんじん</small>	チキンライス <small>米、鶏むね肉、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、にんじん、トマトケチャップ</small>	塩パン	豚丼 <small>米、豚肉、玉ねぎ</small>
	きのこソテー <small>ぶなしめじ、えのきだけ、マッシュルーム、バター</small>	変わりじゃがいもサラダ <small>じゃがいも、玉ねぎ、水煮大豆、マヨネーズ</small>	オニオンスープ <small>玉ねぎ、ほうれん草</small>	かぶのスープ <small>かぶ、小松菜、ベーコン、長ねぎ</small>	中華スープ <small>みずな、もやし、木綿豆腐</small>
	ヨーグルト <small>ヨーグルト</small>	パイ	鶏の照り焼き <small>鶏もも肉</small>	スペイン風オムレツ <small>鶏卵、チーズ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン</small>	コールスローサラダ <small>キャベツ、にんじん、鶏ささみ、マヨネーズ、ヨーグルト</small>
	フルーツポンチ <small>バナナ、パイナップル、もも缶、もも缶汁、りんごジュース</small>		ピーマンとしらすの炒め物 <small>ピーマン、もやし、しらす干し、かつお節</small>	スティックサラダ <small>きゅうり、にんじん、大根、みそ、マヨネーズ</small>	キウイ
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	雪の宿牛乳	バームクーヘン牛乳	ウエハースーロゼリー牛乳	プリン牛乳	ブラウニー カルピス <small>ミルクチョコレート、ミックス粉、牛乳、鶏卵</small>
きょうしゅうく	21日 <春分の日>	22日	23日	24日	25日
	 	ふりかけごはん <small>米、おなかふりかけ</small>	親子丼 <small>米、鶏卵、鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけ、にんじん</small>	ベビーパン	焼きそば <small>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、青のり</small>
		みそ汁 <small>生揚げ、ほうれん草、玉ねぎ</small>	きのこスープ <small>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</small>	シチュー <small>ロースハム、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉、小麦粉、牛乳、ホワイトソース</small>	豆豆サラダ <small>水煮大豆、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ</small>
		五目卵焼 <small>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</small>	キュウリともやしの酢の物 <small>きゅうり、もやし、かにかま</small>	チンゲン菜とソーセージの炒め物 <small>チンゲン菜、魚肉ソーセージ、にんじん</small>	りんご
		かぼちゃのミルク煮 <small>かぼちゃ、レーズン、牛乳</small>	キウイ	トマト	お茶
もちもの	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	
おやつ	うすやきチーズ牛乳	マリービスケット牛乳	大学芋牛乳	さつまいも、ごま	源氏パイ牛乳
きょうしゅうく	28日	29日	30日	31日	栄養価 1 カ月平均 エネルギー 539kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.2g カルシウム 303mg 鉄 1.8g 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつのも栄養価も含まれます。 
	ごはん <small>米</small>	コーンごはん <small>米、コーン、バター</small>	ごはん <small>米</small>	豆パン	
	みそ汁 <small>木綿豆腐、長ねぎ、わかめ</small>	すまし汁 <small>長ねぎ、わかめ、大根</small>	なめこ汁 <small>木綿豆腐、なめこ、みつば</small>	たらのムニエル <small>たら、小麦粉、中濃ソース</small>	
	鶏肉の生姜焼き <small>鶏もも肉、しょうが</small>	豚みそ焼き <small>豚肉、みそ、しょうが</small>	いわしの煮付け <small>いわし</small>	ココロいもサラダ <small>じゃがいも、にんじん、きゅうり、水煮大豆、マヨネーズ</small>	
	小松菜のごま昆布和え <small>小松菜、ごま、塩昆布</small>	キャベツマヨ和え <small>キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ</small>	にんじんしりしり <small>にんじん、コーン、ごま油、ごま</small>	牛乳	
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	ホットケーキ牛乳 <small>ミックス粉、牛乳、鶏卵</small>	どら焼き牛乳	黒糖ミルク牛乳	フルーチェ プルーン カルピス <small>フルーチェ、牛乳</small>	