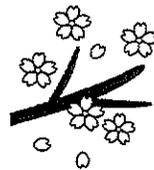


# 3 きゅうしょくだより



## 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生活、マナーを振り返ってみましょう！

### ①あいさつ

食べ物や料理を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！



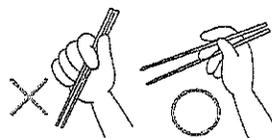
### ②姿勢

「足裏を床につける」、「背筋を伸ばす」、「肘・ひざが90度」が食事の基本姿勢です。姿勢を崩してしまうと、のどに詰まるなど思わぬケガにつながることもあるので、姿勢を正しくして食べましょう！



### 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したものもどんと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ね。



### 管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～新じゃがいも～  
じゃがいもにはビタミンCが含まれており、美肌や風邪予防などの効果が高いと言われています。ビタミンCは熱に弱いので、加熱調理をすると栄養素が減少してしまいます。しかし、じゃがいもにはでんぷんが含まれており、ビタミンCを守る役割をしてくれます。皮の近くにたくさん栄養素が含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。皮をむいて調理したいときは、蒸してから皮をむくことで、栄養素が失われにくくなります。皮も簡単にむけますよ。新じゃがいもは皮が薄くて食べやすいのでぜひ皮ごと調理して食べてみて下さいね。



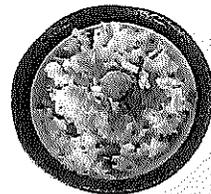
### ～ おすすめメニューのご紹介 ～

#### 【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米を洗います。
- ②2合分の水を入れます。
- ③炊き込み五目の素を1パック入れます。
- ④ほたてをのせて、炊飯します。
- 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よ！

3月3日はひな祭りですね。ひな祭りの時によく食べられるちらし寿司の彩りには、1年を通して健康で過ごせますようにとの願いが込められているようです。給食にも入れているのでたくさん食べて、この1年健康に過ごしましょうね。

卒園される皆さん、ご卒園おめでとうございます。小学校でも給食をもりもり食べて、学校生活を楽しんでください。



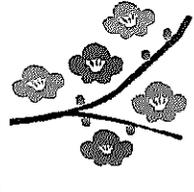
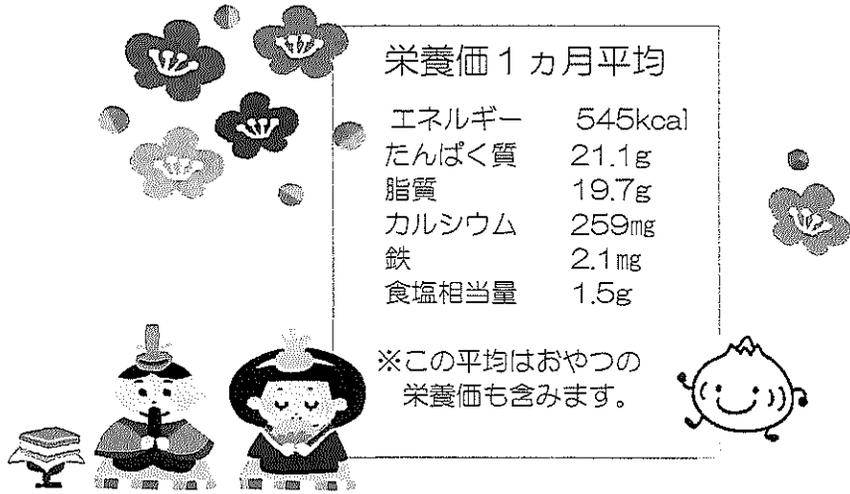
管理栄養士 三木、浅井

## 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
幼稚園 うしゅうしょく	2日	3日 <ひな祭り>	4日	5日	6日 <誕生日会>
	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン缶、しいたけ、長ねぎ、なると	ちらし寿司 米、ちらし寿司用合わせ酢、にんじん、さやえんどう、ほたて、鰹節、焼きのり	麦入りごはん 米、押し麦	食パン ブルーベリージャム	カレーライス 米、押し麦、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールフ、ケチャップ
	コロッケ コロッケ (小豆、豚肉、大豆使用)	すまし汁 豆乳入り五目しんじょ (大豆、さば使用)、小松菜、えのきたけ	みそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、バター、小麦粉、牛乳、パセリ	エビフライ 中濃ソース
	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶、もも缶汁、りんごジュース	鶏肉の煮物 鶏もも肉、さといも、にんじん、しいたけ	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、ニンニク、しょうが、めんつゆ	ブロッコリーチーズおから和え ブロッコリー、チーズ、かつお節	りんご
		ひなまつりゼリー ひなまつりゼリー (大豆、もも、りんご使用)	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ、にんじん	バナナ	ショートケーキ 小麦粉、卵、砂糖、バター
			オレンジ		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・スプーン	はし・スプーン
幼稚園 うしゅうしょく	9日	10日	11日 <お弁当の日>	12日	13日
	麦入りごはん 米、押し麦	コーンごはん 米、押し麦、コーン缶、バター	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、長ねぎ、にんじん、しいたけ	きりんパン チョコクリーム	ケチャップライス 米、押し麦、ウインナー、玉ねぎ、コーン缶、にんじん、えだまめ、ケチャップ
	中華スープ チンゲン菜、しいたけ、にんじん、ごま油	みそ汁 木綿豆腐、ぶなしめじ、長ねぎ	かき揚げ天 玉ねぎ、かぼちゃ、みつば、あおのり、ミックス粉	卵スープ 鶏卵、みつば	マカロニスープ マカロニ、ブロッコリー、にんじん、ベーコン
	鶏肉の手撕ソース風 鶏もも肉、めん粉、ニンニク、しょうが、ケチャップ、玉ねぎ	たらふくのニエール たら、コショウ、小麦粉、オリーブ油、中濃ソース	りんご	豚肉のパン粉焼き 豚肉、コショウ、牛乳、鶏卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース	からあげ 鶏もも肉、ごま油、ニンニク、しょうが、コショウ、めん粉、小麦粉
	野菜サラダ キャベツ、大根、にんじん、ごま	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ、大根、マヨネーズ、コショウ		コールスローサラダ キャベツ、にんじん、ハム、フレンチドレッシング	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、さとうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ
	オレンジ	パイナップル		みかん缶	いちご
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
幼稚園 うしゅうしょく	チョイス 一口ゼリー 牛乳	マッシュマロフレーク 牛乳	バームクーヘン 牛乳	うずやき 牛乳	フルーチェ お茶
		マッシュマロフレーク 牛乳	バームクーヘン 牛乳	うずやき 牛乳	フルーチェ お茶

# 3月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
おやつの くまのこ	16日 <午前保育の日>	17日 <卒園式>	18日	19日 <午前保育の日>	20日 <春分の日>
	スパゲティナポリタン <small>スパゲティ、ワインナー、玉ねぎ ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ</small>	豚丼 <small>米、押し麦、豚肉、玉ねぎ</small>	麦入りごはん <small>米、押し麦</small>	サンドイッチ(ポテトサラダ) <small>パン、じゃがいも、さやうり ハム、マヨネーズ、コショウ</small>	  
	コーンスープ <small>コーンクリーム、牛乳、パセリ</small>	きのこスープ <small>えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐</small>	みそ汁 <small>切干大根、油揚げ</small>	鮭ザンギ <small>鮭、しょうが、ニンニク 小麦粉</small>	
	ほうれん草ツナ和え <small>ほうれん草、ツナ、マヨネーズ</small>	さやうりともやしの酢の物 <small>さやうり、もやし、カニカマ</small>	タンドリーチキン <small>鶏もも肉、ヨーグルト、ニンニク しょうが、カレー粉、ケチャップ</small>	ピーマンとしらすの炒め物 <small>ピーマン、もやし、しらす かつお節</small>	
	バナナ	パイン	小松菜のごま昆布あえ <small>小松菜、ごま、塩昆布</small>	バナナ	
		オレンジ	お茶 <small>麦茶</small>		
もちもの	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	はし	
おやつ	黒海苔おかき 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	甘納豆 牛乳	
おやつの くまのこ	23日 <春休み・1号認定休園>	24日 <春休み・1号認定休園>	25日 <春休み・1号認定休園>	26日 <春休み・1号認定休園>	27日 <春休み・1号認定休園>
	ふりかけごはん <small>米、押し麦 あかふりかけ</small>	麦入りごはん <small>米、押し麦</small>	カレーやきそば <small>中華麺、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン カレー粉</small>	ベビーパン	麦入りごはん <small>米、押し麦</small>
	みそ汁 <small>さつまいも、玉ねぎ</small>	ずまし汁 <small>生揚げ、長ねぎ、わかめ</small>	もやしと鶏肉スープ <small>鶏もも肉、もやし、にんじん えのきたけ、にら</small>	かぶのスープ <small>かぶ、小松菜、ベーコン</small>	オニオンスープ <small>玉ねぎ、ほうれん草、ハム</small>
	五目卵焼き <small>鶏卵、鶏むね肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ 長ねぎ、ごま油</small>	豚味噌焼き <small>豚肉、しょうが</small>	白菜サラダ <small>白菜、ほうれん草、赤ピーマン コーン缶、ツナ、かつお節</small>	白身魚のフライ <small>たら、コショウ、小麦粉 鶏卵、パン粉、中濃ソース</small>	ハンバーグ <small>鶏むね肉、豚ひき肉、玉ねぎ アツメゴ、コショウ、牛乳、鶏卵 パン粉、中濃ソース、ケチャップ</small>
	春雨サラダ <small>春雨、ひじき、ほうれん草 にんじん、ツナ 和風ドレッシング</small>	切干しサラダ <small>切干大根、さやうり、にんじん カニカマ、マヨネーズ、ごま</small>	りんご	かぼちゃのソテー <small>かぼちゃ、玉ねぎ、バター コショウ</small>	豆サラダ <small>大豆水煮、さやうり、にんじん えだまめ、コーン缶、マヨネーズ</small>
キウイ	パイン		バナナ	オレンジ	
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	コロソ ブルー 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	ばかうけ 牛乳
おやつの くまのこ	30日 <春休み・1号認定休園>	31日 <春休み・1号認定休園>	 <p>栄養価 1 カ月平均</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 545kcal</li> <li>たんぱく質 21.1g</li> <li>脂質 19.7g</li> <li>カルシウム 259mg</li> <li>鉄 2.1mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> </ul> <p>※この平均はおやつの 栄養価も含まれます。</p>		
	あおのりごはん <small>米、押し麦、あおのり、ごま</small>	やきうどん <small>うどん、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン かつお節</small>			
	なめこ汁 <small>なめこ、木綿豆腐、長ねぎ</small>	レンコンとひじきのサラダ <small>レンコン、ひじき、鶏ささみ にんじん、えだまめ、マヨネーズ</small>			
	鮭の照り焼き <small>鮭、香ばし粉</small>	フルーツヨーグルト和え <small>みかん缶、もちもち、バナナ ヨーグルト、オリゴ糖</small>			
	ブリッコリーのごま和え <small>ブリッコリー、ごま</small>	お茶 <small>麦茶</small>			
りんご					
もちもの	はし	はし・スプーン			
おやつ	ビスコ 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳			