

# よりよい食生活を目指して

## 正しい生活習慣で楽しく食べられる子どもに

早いもので、子どもたちは卒園・進級を迎えようとしています。この1年間で心身共に成長しました。生活習慣に関しても、園生活で身についたことはたくさんあります。中でも食習慣は、お友だちや先生と給食・おやつ時間を過ごし、時にはお手伝いの経験から、一緒に食べる楽しさやおいしさ、食べることの大切さを知りました。

幼児期からの習慣は、長い生涯を豊かに過ごすための基礎となる大切なものです。正しい生活習慣が身についているかをこの機会にチェックしてみましょう。

- 「早寝・早起き・朝うんち」の規則正しい生活リズムが整っている
- 「いただきます」「ごちそうさま」など食事のあいさつができる
- 朝食を必ず食べる
- 食事の時間が決まっている
- 正しく箸が持てる・よく噛んで食べるなどの食事マナーが身についている
- 食事中はテレビを消している
- 食事前の手洗い・食後の歯磨きができています
- 食事の準備や後片付けなどのお手伝いをしている
- 食材名や献立名を知っている
- 楽しくあたたかな食卓を家族と囲んでいる

これらの項目を参考にして、年齢毎にできることを増やしていきましょう。

### ☆3月の手作りおやつ☆

\*\*\*\*\*



- ☆マカロニあべかわ 約 98Kcal
- ☆小松菜の蒸しケーキ 約 100Kcal
- ☆フルーツケーキ 約 165Kcal

※ 手作りおやつはいつできるか未定です。  
お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。

\*\*\*\*\*



今月の給食から一品！「さけのチャンチャン焼き」 パサつく魚が食べやすくなります♪

#### 【材料（4人分）】

- 生さけ 4切
- キャベツ 120g、人参 120g、玉葱 120g、えのき 50g、もやし 60g、ピーマン 80g
- A〔みそ 30g、みりん 大1/2、砂糖 3g〕

#### 【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに玉葱・人参を入れ、その上に鮭を並べ、合わせたAをかけ、残りの野菜を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③火が通ったら、よく混ぜる。

《アルミホイルに包んでオープンで焼くと時短になり、お子さまとの触れ合いの時間が増えます♪》



# 3月献立表

月	火	水	木	金	土	
<p>◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準</p> <p>◆3歳・4歳・5歳 (ごはん110g持参するとして) 360~440Kcalを基準</p> <p>※( )は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日2号園児は主食を持ってきて下さい。</p> <div style="text-align: center;">  <p>注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。</p>  </div>						
<p><b>3 (白ごはん)</b></p> <p>・さわらの西京焼き</p> <p>・肉豆腐</p> <p>★さわら・白みそ・砂糖・みりん ★木綿豆腐・豚肉・人参・玉葱 ・山東菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油</p>	<p><b>4 (のりご飯)</b></p> <p>・鶏のレモン煮</p> <p>・大豆とひじきのサラダ</p> <p>★鶏もも・片栗粉・油・醤油 ・砂糖・レモン ★ゆで大豆・きゅうり・ひじき・人参・れんこん・ツナ缶・ごま・白みそ・マヨネーズ</p>	<p><b>5 (白ごはん)</b></p> <p>・チャプチェ</p> <p>・肉しゅうまい</p> <p>★春雨・人参・玉葱・ピーマン ・にら・パプリカ・牛肉・ごま・しょうゆ・砂糖・塩・油・ごま油・オイスターソース・甜麺醬 ★肉しゅうまい</p>	<p><b>6 (白ごはん)</b></p> <p>・高野豆腐のみそ煮込み</p> <p>・青菜の磯辺和え</p> <p>★高野豆腐・かまぼこ・人参・鶏ムネ・卵・生しいたけ・えのき・白葱・白菜・赤味噌・砂糖 ・醤油・塩・だし・油 ★小松菜・きざみのり・ごま・醤油</p>	<p><b>7 (人参ご飯)</b></p> <p>・さけのムニエルタルソース</p> <p>・ポイル野菜</p> <p>★さけ・塩こしょう・小麦粉・油 ・花らっきょう・パセリ・卵 ・マヨネーズ ★人参・キャベツ・ブロッコリー ・玉葱・コーン缶・コンソメ・塩</p>	<p><b>8 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・鶏すき煮</p> <p>・果物</p> <p>★鶏もも・玉葱・人参・白菜・えのき・生しいたけ・ささがきごぼう・白葱・焼豆腐・砂糖・醤油 ・みりん・だし・油</p>	
<p><b>10 (白ごはん)</b></p> <p>・さわらの利久焼き</p> <p>・炒り卵の花</p> <p>★さわら・ごま・醤油・砂糖 ・みりん ★おから・鶏ムネ・人参・ひじき ・葱・油揚げ・板条こんにやく・生しいたけ・長芋・しょうゆ・砂糖 ・みりん・だし・油</p>	<p><b>11 (白ごはん)</b></p> <p>・クリームシチュー</p> <p>・果物</p> <p>★じゃが芋・鶏むね・玉葱・人参 ・しめじ・ブロッコリー・コーン缶 ・白菜・クリームシチューの素 ・スキムミルク・油</p>	<p><b>12 (白ごはん)</b></p> <p>・エビフライと(鮭のフライ)</p> <p>・栄養たっぷりサラダ</p> <p>・果物</p> <p>★えび・鮭(4.5歳)・塩こしょう ・小麦粉・パン粉・油 ★キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・ロースハム・塩昆布・花かつお・油・レモン果汁・酢・砂糖 ・塩・塩こしょう</p>	<p><b>13 (白ごはん)</b></p> <p>・麻婆豆腐</p> <p>・青菜の塩昆布和え</p> <p>★豆腐・牛ミンチ・人参・えのき ・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウエイパー・豆板醤・甜麺醬・醤油・みりん・油 ・ケチャップ・片栗粉 ★小松菜・パプリカ・ちりめん ・塩昆布・ごま</p>	<p><b>14 (ゆかりご飯)</b></p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・野菜のおかか和え</p> <p>★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵 ・パン粉・片栗粉・ホールトマト ・ケチャップ・ソース・砂糖・油 ・塩・塩こしょう ★きゅうり・人参・キャベツ もやし・花かつお・春雨・ごま ・醤油・砂糖・酢</p>	<p><b>15 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・牛肉と野菜の炒め物</p> <p>・果物</p> <p>★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参 ・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ ・砂糖・みりん・油・りんごJ・みそ ・ごま油</p>	
<p><b>17 (白ごはん)</b></p> <p>・カレーシチュー</p> <p>・フレンチサラダ</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 ・パイン缶・トマトJ・ホールトマト ・ゆで大豆・グリーンピース・カレールー・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶 ・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油</p>	<p><b>18 (菜飯)</b></p> <p>・赤魚の煮付け</p> <p>・あらめの煮物</p> <p>★赤魚・醤油・砂糖・みりん ・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜・油揚げ ・糸こんにやく・玉葱・鶏むね ・ちくわ・醤油・砂糖・油・だし</p>	<p><b>19 (白ごはん)</b></p> <p>・豆腐の中華煮</p> <p>・金時豆の甘煮</p> <p>★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱 ・白葱・ささがきごぼう・干しいたけ・えのき・青梗菜・土生姜 ・ウエイパー・醤油・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・醤油・塩</p>	<p><b>20</b></p> <p>春分の日</p>		<p><b>21 (白ごはん)</b></p> <p>・家常豆腐</p> <p>・肉しゅうまい</p> <p>★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜 ・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜 ・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウエイパー・油 ★肉しゅうまい</p>	<p><b>22 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・野菜の中華煮</p> <p>・果物</p> <p>★豚肉・玉葱・人参・白菜 ・えのき・ピーマン・生しいたけ ・白葱・醤油・砂糖・ウエイパー ・塩・片栗粉・油</p>
<p><b>24 (白ごはん)</b></p> <p>・ポトフ</p> <p>・果物</p> <p>★じゃが芋・玉葱・鶏もも・人参 ・生パセリ・キャベツ・塩こしょう ・コンソメ・バイエルン・ウイニー ・油</p>	<p><b>25 (コーンご飯) ☆</b></p> <p>・野菜のトマト煮込み</p> <p>・大豆とじゃこの揚げ煮</p> <p>★鶏もも・ベーコン・玉葱・人参 ・じゃが芋・大根・マカロニ・エリンギ・ホールトマト・トマトJ・パセリ ・塩こしょう・油・コンソメ ★ゆで大豆・ちりめん・片栗粉 ・砂糖・醤油・みりん・油</p>	<p><b>26 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・豚の生姜焼き</p> <p>・ハリハリサラダ</p> <p>★豚肉・玉葱・土生姜・砂糖 ・しょうゆ・みりん・油 ★切干大根・人参・きゅうり ・ツナ缶・玉葱・マヨネーズ ・レモン果汁・醤油・砂糖・ごま ・ごま油</p>	<p><b>27 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・お好み焼き風卵焼き</p> <p>・切干大根の炒り煮</p> <p>★卵・豚バラ肉・キャベツ・玉葱 ・青ねぎ・だし・油・花かつお ・青のり・ソース ★切干大根・人参・ひじき・生しいたけ・山東菜・板条こんにやく・しょうゆ・砂糖・油・だし ・みりん</p>	<p><b>28 (ふりかけご飯) ☆</b></p> <p>・さけのチャンチャン焼き</p> <p>・果物</p> <p>★花かつお・ごま・青のり・塩 ★さけ・キャベツ・人参・玉葱・えのき・もやし・ピーマン・みそ・砂糖 ・みりん・塩・油・土生姜</p>	<p><b>29 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・みそちゃんこ</p> <p>・果物</p> <p>★豚肉・白菜・人参・玉ねぎ ・しめじ・油揚げ・ねぎ・だし ・みそ</p>	
<p><b>31 (白ごはん) ☆</b></p> <p>・肉じゃが</p> <p>・青菜のじゃこ和え</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 ・糸こんにやく・ちくわ・厚揚げ ・グリーンピース・醤油・砂糖・油 ・みりん・だし ★小松菜・ちりめん・ごま ・醤油</p>						