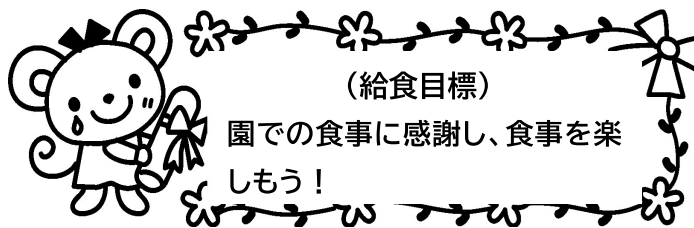


3月



R6.3.14 千代田幼稚園

寒さも少しずつ緩んで、春の訪れを感じる頃。1年間の締めくくりの月となりました。園での給食を通して、子ども達は食への興味や関心、習慣など、成長がみられることと思います。この1年間を振り返り、来年度に活かしていきましょう。



(配慮事項)

○食事を楽しく摂ることができるように環境を整える

★朝ごはんは3つの目覚まし★

脳(頭)の目覚まし 🕒

脳にエネルギー源が運ばれて集中力アップ。

体の目覚まし 🕒

下がっていた体温が上がり、元気に体を動かすことができます。

おなかの目覚まし 🕒

おなかが元気に動き、すっきり排便。
気分もすっきりします。

◇朝ごはんを食べないと…

- ① 発達、成長期の子どもたちに、十分な栄養量を確保しにくくなります。
- ② 体温が上昇せず、脳が十分に働きにくくなります。
- ③ 血糖値が下がり、脳の摂食中枢が刺激され、「食べたい」という体の要求とは反対に、現状では食べられないという状態になり集中力がかけやすくなります。

今年度の給食も残りわずかです。4月から比べるとよく食べてくれるようになり、毎日の残さいも今ではほとんどありません。また、「全部食べました！」と給食を食べ終わったあとのピカピカのお皿を給食室に見せに来てくれる子どもも増えてきました。

3月19日(火)はぞう組さん卒園お祝い献立です。メニューは、わかめご飯、チキン南蛮、三色野菜、すまし汁、お祝いいちごゼリー、牛乳です。心を込めて作りしたいと思います。

おから入りポテトサラダ

〈材料〉(子ども4人分)

じゃが芋・・・100g、おから(生)・・・40g
人参・・・20g、胡瓜・・・20g、コーン・・・
15g、マヨネーズ・・・20g、塩・・・少々

〈作り方〉

- ①じゃが芋は潰しやすい大きさに切り、茹でてから、熱いうちに潰しておく。
- ②胡瓜は半月切り、人参はいちょう切りにし、茹でる。
(給食では食べやすくするために短めの千切りにしています。)
- ③おからは水分をとばすように炒り、冷ましておく。
- ④1, 2, 3 とコーンを合わせ、マヨネーズと塩で調味する。

魚のマヨネーズ焼き(3月7日(木)の給食で提供しました。)

〈材料〉(子ども4人分)

鮭切り身・・・2切れ
塩・・・少々
片栗粉・・・5g
マヨネーズ・・・20g
卵・・・25g
青のり・・・0.4g

〈作り方〉

- ①魚に塩を振り、下味を付ける。
- ②マヨネーズ、卵、片栗粉、青のりを混ぜる。
- ③魚を②に漬け込む。
- ④フライパンで両面焼く。

2月28日(水)の給食



2月28日(水)の給食は、ちらし寿司、鶏肉の塩麴から揚げ、菜の花の和え物、麩のすまし汁、三色ゼリー、白酒(カルピス)でした。

3月3日(日)がひな祭りということで、一足早いひな祭りの日献立でした。ちらし寿司には7種類の具材が入り、栄養満点のお寿司でした。菜の花和えには、旬の菜の花や、ぞう組さんが収穫してくれたブロッコリーを入れました。子ども達もよく食べてくれていました！

●1年間を振り返って・・・

まとめとして、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

- ◆食事の前には必ず手をきれいに洗った
- ◆食事の準備や後片付けをよく手伝った
- ◆感謝の気持ちを込めてあいさつをした
- ◆朝食を食べて、登園した
- ◆食事は決まった時間に食べた
- ◆おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた
- ◆よい姿勢で食べた
- ◆よくかんでゆっくり食べた
- ◆スプーンやはしが正しく使えた
- ◆苦手なものでもがんばって食べた
- ◆主食・主菜・副菜がそろった食事をした
- ◆みんなで楽しく食べた

いくつできましたか？

今年度できなかったことは来年度できるようにがんばりましょう！

