

3月



R8.3.17 千代田幼稚園

いよいよ今年度を締めくくる月となりました。
この1年、給食の時間を通して、子どもたちは「食べる楽しさ」を知り、苦手なものに挑戦する勇気や食事のマナーなど、心身ともに大きな成長を見せてくれたことと思います。この1年を振り返り、来年度に活かしていきましょう。

<給食目標>

園での食事に感謝し、食事を楽しむ

★朝ごはんを食べよう★

朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝食のステップアップ



主食

普段朝食を食べない人は、習慣をつける事から始めましょう。はじめはエネルギー源になるごはんやパンなどの主食を食べるのが良いです。



主食+一品

主食を食べている人は、もう1品増やしてみましょう。納豆や果物などのそのままでも食べられるものや、味噌汁などがおすすめです。



主食+主菜+副菜

主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。汁物を具たくさんにすると、副菜の代わりにすることもできます。

3月3日(火)の給食はぞう組リクエスト献立でした★



この日の給食はぞう組リクエスト献立で、メニューは、ハンバーガー、ゆでキャベツ、ABCマカロニトマトスープ、デザート(黄桃缶)、牛乳でした。

子ども達に大人気のメニューで、とてもよく食べていました！

年長さんは幼稚園での給食は残りわずかとなってきました。最後までおいしく食べてもらえるとうれしいです。

3月18日(水)は卒園お祝い献立で、メニューは、赤飯、チキン南蛮、ゆで野菜、すまし汁、いちごミニクレープです。お楽しみに！

～旬の野菜を食べよう～

菜の花…春を代表する野菜で、少し苦みがあるのが特徴です。

ビタミンC、βカロテン、鉄分が豊富で、風邪予防や貧血予防に役立ちます。

春キャベツ…葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。ビタミンCや食物繊維が多く、体の調子を整えたり、おなかの調子を良くしたりします。

新たまねぎ…水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。血液をサラサラにする働きがあるといわれる成分(硫化アリル)が含まれています。

新じゃがいも…皮が薄くみずみずしいのが特徴です。じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれており、風邪予防や疲労回復に役立つといわれています。

スナップえんどう…シャキシャキとした食感と甘みがあり、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

アスパラガス…みずみずしく、春から初夏にかけておいしくなります。

アスパラギン酸という栄養があり、体の疲れをとる働きがあります。

給食レシピ紹介

スナップえんどうのかきたま汁



材料(子ども3人分)

スナップえんどう…20g、卵…25g、えのきたけ…5g、玉ねぎ…10g、だし汁…390g、A(しょうゆ…6g、塩…0.6g、水溶き片栗粉…3g、水…6g)

<作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取り、さっと茹でて水にさらし、幅1.5cmに切る。えのきたけは1cm幅に切り、玉ねぎはスライスする。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、Aを加えて味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③に②をまわし入れ、ひと煮立ちさせて火をとめる。

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。

◇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。

◇よくかんでゆっくり食べた。

◇苦手なものでもがんばって食べた。

◇みんなでたのしく食べた。



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！