

3月給食だより

2024年3月発行

栄町あおぞら保育園

~毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう~

※ < >内は、汁物の具です。

※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1 ブロッコリー	2 煮干し
ちらしづし すまし汁 (あさり・みつば) 鶏肉の松風焼き 小松菜コーン和え 甘辛ごぼう	にゅうめん さつま芋グラッセ ブロッコリーマヨネーズ添え
さくらもち	マフィン

4 ごぼう	5 ブロッコリー	6 セロリ	7 人参	8 酢昆布	9 するめ
ごはん 味噌汁 (油揚げ・小松菜) とんかつ ステイック野菜 切干大根炒め煮 野菜たっぷり焼きそば ヨーグルト・せんべい	ごはん 豆乳味噌汁 (ほうれん草・しめじ) さわら味噌焼き キャベツのり和え 人参マリネ	ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) マーポー豆腐 小松菜ナムル ひじき炒め煮	ジャムサンド スープ (白菜・舞茸) さば竜田焼き キャベツ甘酢和え れんこんサラダ	三色丼 スープ (キャベツ・わかめ) 鶏肉コーンフレーク揚げ ジャーマンポテト 枝豆	広東めん 大根ツナ和え ミニトマト
11 胡瓜	12 かぶ	13 カリフラワー	14 赤ピーマン	15 大根	16
ごはん 味噌汁 (豆腐・大根) 豚肉生姜焼き 人参含め煮 白菜ごまあわ 手作りパン	麦ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ) 炒め納豆 ほうれん草サラダ 大根とコーンのソテー	ごはん 味噌汁 (茅・長ねぎ) たら磯辺揚げ 小松菜ひじき和え 大豆五目煮	フランスパン コーンシチュー 鶏肉カレー焼き マカロニサラダ 人参ピースグラッセ	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 豚肉マーマレード焼き ブロッコリー醤油マヨネーズ もやし炒め	卒園式

18 ごぼう	19 ブロッコリー	20	21 人参	22 酢昆布	23 するめ
ごはん 味噌汁 (油揚げ・小松菜) とんかつ ステイック野菜 切干大根炒め煮 ぼたもち	ごはん 豆乳味噌汁 (ほうれん草・しめじ) さわら味噌焼き キャベツのり和え 人参マリネ	春分の日	ジャムサンド スープ (白菜・舞茸) さば竜田焼き キャベツ甘酢和え れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 (テンゲン菜・玉ねぎ) 鶏肉から揚げ 春雨サラダ ごぼうしぐれ煮	広東めん 大根ツナ和え ミニトマト
25 胡瓜	26 かぶ	27 カリフラワー	28 赤ピーマン	29 大根	30 煮干し

ごはん 味噌汁 (豆腐・大根) 豚肉生姜焼き 人参含め煮 白菜ごまあわ 手作りパン	麦ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ) 炒め納豆 ほうれん草サラダ 大根とコーンのソテー	ごはん 味噌汁 (茅・長ねぎ) たら磯辺揚げ 小松菜ひじき和え 大豆五目煮	フランスパン コーンシチュー 鶏肉カレー焼き マカロニサラダ 人参ピースグラッセ	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 豚肉マーマレード焼き ブロッコリー醤油マヨネーズ もやし炒め	スコーン きな粉トースト
25 胡瓜	26 かぶ	27 カリフラワー	28 赤ピーマン	29 大根	30 煮干し

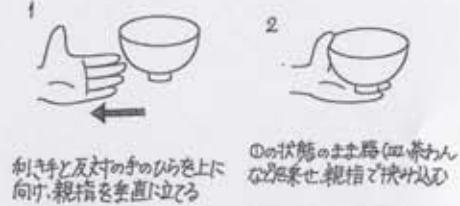
見直そう! 食具の持ち方

1年を通し、子どもたちの食具の種類、持ち方に成長を感じることと思います。おばつかない、た持ち方も、次のステップへとひとつずつ進んでいます。園でも「自分で食べる意欲を大切に」楽しい食事の中から、子どもたちの成長を見守っています。ご家庭でも以下の図を参考に、改めて食具の持ち方に注目してみませんか。

スプーン・フォークの持ち方



器・皿の持ち方



箸の持ち方



丁度良い箸の長さの目安は、手首から一番長い指先までの長さ + 2cm ~ 3cm 程度です。

1年振り返って～食育～

今年度はこの給食によりを通じ、たくさんの嬉しい反響をいただきました。

6月掲載の「食べ物のやくえ」では、「嘴むことの大切さ」記載してみたり、「便秘をきたしたけど改善された」と、「嘴むようになれた」や11月掲載の「食事のマナー」では、「家でも背伸びを伸ばす。お皿を持て食べる」と言って「食べました」というような多くの声が寄せられました。

来年度も子どもの成長につながるような「食の情報」を発信していくことを思っています。

★ 保育園のかんたんレシピ～鶏肉コーンフレーク揚げ～★

〈材料 家族4人分〉

鶏もも肉(皮なし) 320g

酒 小さじ1

醤油 小さじ1.5

マヨネーズ 大さじ1.5

コーンフレーク(ブレーン) 30g

揚げ油 適量

〈作り方〉

①鶏肉は4等分にし、酒・醤油・マヨネーズで漬け込む

②フライパンに油を入れ温める

③①に碎いたコーンフレークをまぶして揚げ、火が通ったら出来上がり

※揚げるときやけどの注意してください

揚げ物が苦手な方は、電子レンジのオープン機能を使って焼いてもいいです

マヨネーズ苦手な方や卵アレルギーの方は、小麦粉を使用してください