

3月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	<p>園で過ごすのも残り1ヶ月となりました。給食・おやつ時やクッキングでは子ども達の笑顔でたくさんのパワーをもらいました。 そして今月はみんながもう一度食べたいリクエストメニューをたくさん入れています。 心を込めて作りたと思います。</p>		<p>今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー : 438kcal たんぱく質 : 18.0g 脂 肪 : 18.7g</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し しめじのみそ汁 ミニトマト 	
以上児 副食 おやつ	<p>3 ひな祭りお誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司 鶏みそ焼き カリフラワーサラダ 菜の花の清汁 いちご・ひなゼリー 	<p>4 たかたのゆめの日</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのみそ煮 青菜の煮浸し さつま汁 いよかん 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマンの肉詰め チーズサラダ ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> シチュー ピーナツ和え かぶのみそ汁 バナナ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンチキンごぼう 三色サラダ わかめのみそ汁 ミニトマト 	<p>8 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳
以上児 副食 おやつ	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶたま いんげんごま和え 豚汁 いよかん 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> いが蒸し ワカメサラダ にらたま汁 バナナ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐のドライカレー マカロニツナサラダ 卵スープ ミニトマト 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニグラタン 親子サラダ ミネストローネ キウイフルーツ 	<p>14 お別れ会</p> <ul style="list-style-type: none"> バイキング 	
以上児 副食 おやつ	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚の角煮 ひじきサラダ 五目うどん キウイフルーツ 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子煮 切干大根和風サラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 春巻き さつま芋サラダ きのこのスープ ミニトマト 	<p>20 春分の日</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> エビグラタン ブロッコリーサラダ 凍豆腐の清汁 バナナ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン コーンサラダ 青菜のみそ汁 オレンジ
以上児 副食 おやつ	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮込みハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト コーンポタージュ キウイフルーツ 	<p>25 修了式</p> <ul style="list-style-type: none"> カレー 福神漬け シーザーサラダ わかめスープ いちご 	<p>26 卒園式</p> <p>お祝い品</p>	<p>少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。 子ども達は4月からの進級、入学を前にワクワクしている様子が見られます。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣を見直し、病気やけがに気をつけて残りの日々を楽しく過ごしましょう。</p>		

園からのお願い

27日・28日・29日・31日、登園するお友達は
新年度準備等のため給食がないので、
手作りのお弁当と1回分のおやつ
持参をお願いします。



元気でね!



リクエストメニューだよ!

肥満のおはなし



1年間、健康に過ごせましたか?

ご家庭でも子どもと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみませんか?
チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良く遊ぶことができた



肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか?

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ごはんは必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。
最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。



