

# 3月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・ぶりの照り焼き ● 親子サラダ ● 五目うどん ・りんご	3 ひな祭りお誕生会 ・ちらし寿司 ・鶏みそ焼き ・ブロッコリーのごま酢和え ・菜の花の清汁 ・いちご・ひなゼリー	4 ごまごはん ● いが蒸し ・ワカメのレモン醤油和え ・大根汁 ・バナナ	5 ごはん ● 変り納豆 ・南瓜含め煮 ・すいとん汁 ・いよかん	6 ごはん ● 春巻 ・もやし中華和え ・若布のみそ汁 ・ミニトマト	7 ごはん ・とりごま煮 ・さつま芋オレンジ煮 ・キャベツのみそ汁 ・キウイフルーツ
おやつ	● スイートポテト ・牛乳	・クレープ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・南瓜オムレツ ・めかぶの和え物 ● ラーメン入り かきたま汁 ・りんご	10 ごはん ● チーズハンバーグ ● カミカミサラダ ● はんぺんスープ ・キウイフルーツ	11 ごはん ・煮魚 ・キャベツの信田煮 ● せんべい汁 ・いよかん	12 お別れ会 バイキング 	13 しらすごはん ● 南瓜グラタン ・わかめサラダ ● ABCスープ ・バナナ	14 ごはん ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・わかめスープ ・ミニトマト
おやつ	● ジャコトースト ・牛乳	● ホットケーキ ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・いちごのケーキ ・牛乳	・♥ 苺ババロア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・ミートローフ ・さつま芋サラダ ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	17 ごはん ・筑前煮 ・白和え ・油揚げのみそ汁 ・いよかん	18 しめじごはん ● あぶたま ・ごま ドレッシングサラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・オレンジ	19 ごはん ● さんまのかば焼き ・ポテトサラダ ・なめこ汁 ・バナナ	20 春分の日 	21 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	● ドーナツ ・牛乳	・アップルパイ ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・茹で卵 ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ● コーンポタージュ ・キウイフルーツ	24 ごはん ● エビカツ ・ブロッコリーのお浸し ・きゃべつのみそ汁 ・オレンジ	25 修了式 ● カレー ・マカロニツナサラダ ・若布コーンスープ ・いちご	26 卒園式 ・お祝い品 	<p>年長さんは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などでは子ども達の笑顔にたくさんのパワーをいただきました。そして今月も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あります。保育園での給食が楽しい思い出となるように心を入れて作りたいと思います。</p> <p> ありがとう</p>	
おやつ	● きな粉揚げパン ・牛乳	● クッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい			

## 今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 561kcal  
たんぱく質 : 21.5g  
脂 肪 : 21.4g



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。



## 園からのお願い

27日・28日・30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、**手作りのお弁当と水筒にお茶か水を入れ持参をお願いします。**



リクエストメニューだよ!

## 肥満のおはなし

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. 朝ご飯は必ず食べる
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

## 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



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。

