3月の献立

〈目標〉感謝の心をもって食べる子ども

２（月） チキンシチュー ツナサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	３（火） **ひなまつり誕生会** ひなまつりランチ <おやつ> お茶 手作りケーキ	４（水） 醤油ラーメン おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	５（木） 豚肉の生姜焼き 野菜のマヨ和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	６（金） 鯖の カレー風味焼き 小松菜の煮浸し えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	７（土） 親子煮 青菜のごま和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぽたぽた焼き
９（月） 豚肉の煮込み ツナコーン和え 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げー番	１０（火） たらの 野菜あんかけ 和風サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	１１（水） お楽しみランチ <おやつ> 牛乳 お野菜せん	１２（木） 鶏肉の ごま味噌焼き ポテトサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	１３（金） サーモンの照り焼き おひたし ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ハッピーターン	１４（土） 豚肉と 野菜のソテー おかか和え わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ
１６（月） キーマカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	１７（火） さんまの蒲焼き おひたし えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	１８（水） チャーハン 華風和え 肉団子スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろう ビスケット	１９（木） おにぎり day 味噌カツ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	２０（金） **春分の日** 	２１（土） **卒園式**
２３（月） 肉じゃが 千草和え 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げー番	２４（火） かじきまぐろの 唐揚げ マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	２５（水） ピザトースト 大根サラダ ジュリエンヌスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	２６（木） つくねの中華風煮 春雨サラダ 舞茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	２７（金） 鯖のさっぱり煮 おひたし 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	２８（土） 鶏の照り焼き おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこ
３０（月） ハヤシライス サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	３１（火） サーモンのはちみつ レモン醤油揚げ 青菜のベーコン和え わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	４/１（水） 豚丼 おひたし もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこどうぶつ			

春野菜が苦いのは？

ふきのとう、菜の花、たけのこなど、春にしか味わうことの出来ない食材には、独特の苦みや香りがあります。春は冬の間にたまった老廃物をだす時季ですが、この苦みや香りには解毒作用や抗酸化作用があると言われています。下処理をしっかりおこない、味付けにごまやかつお節を用いると苦みが緩和され、おいしさが引き立ちます。

「いただきます、ごちそうさま」より

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。
（　）のマークは、卵を除去します。
（　）のマークは、乳製品を除去します。（牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します）
（　）のマークは、小麦を除去します。（おやつについても、小麦を使用していないものに代替えします）
※３歳以上児組・・・３（火）は、ごはんはいりません。

給食だより

３月を迎え、早いもので今年度も残り１か月となりました。子どもたちはこの一年間で心身ともに大きく成長し、思い出もたくさん作ったことでしょう。

今月はさくら組さんが卒園を迎えます。いつも「おいしい！」と給食を食べてくれてとても嬉しかったです。残り少ない園生活を、元気に楽しく過ごしてもらいたいと思っています。

まだまだ冷え込む日がありますので、体調を崩さないように気をつけましょう！

おいしいお顔コーナー

もちつき大会

２月13日はもちつき大会でした。臼と杵の登場にみんな大盛り上がり！
さくら組さんも大きな杵で頑張ってお餅をつきました。
つきたてのおもちは柔らかくて、みんなあっという間に完食でした！

やわらか～い☆

あんこもきなこもおいしいね！

もっと食べた～い！

ひまわり組試食会

試食会へのたくさんのご参加ありがとうございました。おうちの人と一緒に食べる給食はいつも以上においしかったようで、子どもたちは楽しそうにごはんをほおばっていました。

この日のメニューは、たらの竜田揚げ。保護者の皆さんからも好評でした！

※行事の様子はＨＰにたくさん掲載しています。

十分な睡眠をとりましょう

日中を元気に過ごしたいなら、夜は十分な睡眠をとりましょう。1～3歳児は昼寝と合わせて12時間程度、3～5歳児は11時間程度が最適な睡眠時間の目安と言われています。眠りを誘発するホルモンであるメラトニンは、日光を浴びることでより多く分泌されます。たっぷりと眠って疲労を回復し、翌朝も朝ごはんをおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

「いただきます、ごちそうさま」より

栄養バランスのとれた食事

風邪予防には、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物を揃えることで、1回の食事バランスを整えることができます。魚・肉・卵などの主菜、野菜・果物などの副菜は、たくさんの食品を使うことで、不足する栄養を補い合うことができます。どんぶりや、麺類をたべるときは、副菜を添えましょう。

「いただきます、ごちそうさま」より

発行日　令和２年３月１日　明照保育園