

# 給食だより

2020.3月号  
加茂白百合幼稚園

今年は例年になくあたたかい冬となりました。とはいっても、あたたかい日もあれば、まだ寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に新年度をむかえましょう。

そして、ゆりぐみさんはいよいよ卒園ですね。4月の頃に比べて、たくましさや頼もしさが備わってきたゆりぐみさん。小学校でも給食をたくさん食べて、勉強や運動をがんばってください！



子どもと食事づくりを楽しみましょう



乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。できることを楽しみながらやってみましょう。

### ★お手伝いははじめる年齢は？

子どもが食事づくりに関心をもった時が最適です。関心を示したところでお手伝いスタート



### ★子どもにできるお手伝いは？

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることがあります。そこはグッと我慢！一緒に楽しみましょう。

- ・おろしの「ゆ」や「のり」をちぎる
- ・卵のからをむく
- ・材料をビニール袋に入れて手でこねる



- ・水を入れたボウルで、トマトのへたを取り洗う
- ・机をふき、おはしを並べる
- ・食器を運ぶ



### ★子どもが作れる料理・・・「おにぎり」

子どもの料理の定番は、やっぱりおにぎり。ごはんをラップに包んでクルッと丸めれば、かわいい「ラップおにぎり」が出来上がり！ふりかけの種類を変えれば、色とりどりのおにぎりができます。自分で作ったおにぎりを、みんなが食べてくれたら、満足度はさらにアップ！食べる楽しさを存分に味わうことができます。



12日のお別れ会の日、ゆりぐみさんの好きなメニューになっています♪ とくにチーズの入ったコールスローサラダは野菜が苦手な子どももパクパク食べられる人気のメニューでした。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

### 「コールスローサラダ」

【材料】(大人2人と子ども2人分)

- きゃべつ 400g
- きゅうり 150g (約2本)
- チーズ(1cm角) 50g
- 塩 1g (1つまみ)
- 砂糖 5g (小さじ1.5)
- 酢 5g (小さじ1)
- マヨネーズ 30g (大さじ2.5)

### 【作り方】

1. きゃべつときゅうりを千切りにする。
2. きゃべつをさっとゆで、よく水気を切る。
3. ボールにきゃべつときゅうり、チーズを入れ、調味料をすべて加え、混ぜ合わせたらでき上がり。



月	火	水	木	金
☆ちゅういっぶくみ手作りおやつ☆ 6日(金) フライドポテト ※5日(木)12日(木)17日(火)は 10日(火) いちごヨーグルト スプーンを用意をお願いします。 17日(火) ふかしさつまいも				
2	3ひなまつりメニュー	4	5お誕生会メニュー	6
お弁当	五目ごはん 花魁のすまし汁 とりの照り焼き 葉の花のツナ和え ひなまつりゼリー	ごはん わかめと たけのこのすまし汁 さけの塩焼き やさしいみそ煮 ぎょうこ	三色どぼろ井 きゃべつのスープ コーンしょうまい フルーツポンチ	食パン はるさめスープ やさしい チーズのオムレツ 粉みさいも ぎょうこ
エネルギー(kcal) 375 塩分(g) 1.6	エネルギー(kcal) 412 塩分(g) 1.4	エネルギー(kcal) 456 塩分(g) 1.4	エネルギー(kcal) 425 塩分(g) 2.1	
9	10	11	12お別れ会メニュー	13
ごはん 豆腐とチンゲン菜の チャンフルー きゃべつのごんぶ和え バナナ むぎ茶	ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのしょうゆ焼き 青菜のごま和え 焼きのり	クロワッサン ポークビーンズ フロッギーのソテー オレンジ ぎょうこ	カレーライス とりのから揚げ コールスローサラダ もものクレープ カルピス	ごはん 鮭のすまし汁 かれいのみそマヨ焼き 大豆とひじきの煮物 さつまいものレモン煮
エネルギー(kcal) 384 塩分(g) 1.0	エネルギー(kcal) 364 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 428 塩分(g) 1.5	エネルギー(kcal) 527 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 375 塩分(g) 1.3
16	17	18	19	20
ごはん はくさいのスープ 焼きしょうざ くずきりの しょうゆ炒め パン	食パン かぼちゃの クリームシチュー かひらりと みかんのサラダ ぎょうこ	卒園式	ごはん 青菜と玉ねぎの みそ汁 白身魚のフライ もやしとわかめのナムル チーズ	春分の日
エネルギー(kcal) 372 塩分(g) 1.0	エネルギー(kcal) 412 塩分(g) 2.0		エネルギー(kcal) 385 塩分(g) 1.7	
23	24	25	26	27
ごはん だいにんのみそ汁 ちゅうか団 ローストチキン パスタサラダ ミニゼリー	3学期終業式	たんぼぼくらぶ	たんぼぼくらぶ	たんぼぼくらぶ
エネルギー(kcal) 387 塩分(g) 1.3				
30	31	たんぼぼくらぶ 休園		

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。