



給食だより



2025.3月号
加茂白百合幼稚園

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張ってお食べたりと、成長を感じる場面がたくさんありました。
今後も子どもたちが元気いっぱいにご過ごすことができるように、しっかり栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。



ひなまつり



3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気で過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物をお食べしたりして、みんなで健康を願ひます。

ひなあられには春(ピ)夏(緑)秋(黄)冬(白)の四季を表す色が付いていて、一年間健康に過ごせるようにという意味があります。おうちで食べる時、じっくり観察しながら食べてみてください。



菓子類の食べ過ぎに注意!



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じものばかり食べる など



「鶏の海苔焼き」

(大人2人と子ども2人分)

【材料】

- 鶏もも肉 250g
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- きざみのり 適量

【作り方】

1. しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせる。
2. 1.に鶏肉を30分漬けておく。
3. 漬けた鶏肉に、きざみのりをのせ、グリルやオーブンで火が通るまで焼いたらできあがり。(180℃で15分位)



月	火	水	木	金
<ちゅうりっぷぐみ手作りおやつ> 5日(水) さつまいもの甘煮 12日(水) りんごパイ 17日(月) レモンケーキ		<おわかい> 3日(月)、12日(水)、19日(水)は、スプーンの使用をおわかいします。		
3 ひなまつりメニュー	4	5	6 お誕生会メニュー	7
とほろ丼 麩のすまし汁 フロッキーの おかか和え ひなまつりゼリー 	お弁当 	コッペパン (イチゴ&マーガリン) ポークビーンズ だいごんの フレンチサラダ オレンジ 牛乳	肉うどん きゃべつのごま和え スイートポテト (♡1歳:リンゴゼリー) 牛乳 	ごはん なめこ汁 さけの塩こうじ焼 はくさいの昆布和え パイン
エネルギー(kcal) 375 塩分(g) 1.5		エネルギー(kcal) 470 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 436 塩分(g) 2.2	エネルギー(kcal) 329 塩分(g) 1.3
10	11	12	13	14 お別れ会メニュー
ごはん とうふのとほろ煮 バスタササラダ ごまふいかけ カルピス	ごはん さと芋のみど汁 鶏の海苔焼 やさい炒め バナナ	食パン かぼちゃの 豆乳シチュー はくさいのツナサラダ みかん 牛乳	ごはん 厚揚げのみど汁 かけのチーズ焼 はるさめの しょうゆ炒め ヨーグルト	わかめごはん はんぺんのすまし汁 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル いちごのお祝いケーキ (♡お祝いいちごゼリー)
エネルギー(kcal) 426 塩分(g) 1.1	エネルギー(kcal) 339 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 464 塩分(g) 2.5	エネルギー(kcal) 445 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 429 塩分(g) 1.7
17	18	19	20	21
ごはん 豚肉の卵とじ コールスローサラダ 焼のり(♡青のり) ジョア(ストロベリー)	ごはん 麩のすまし汁 さげのみど煮 ほうれん草の白和え チーズ	カレーライス フロッキーの ゆかり和え フルーツヨーグルト おぎ茶	春分の日 	3学期終業式
エネルギー(kcal) 450 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 419 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 426 塩分(g) 1.9		



(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。