

令和5年度
3月分

給食だより



1年間の食事を振り返りましょう

今年度も残り1か月になりました。4月に入園したお友だちはもうすぐ進級ですね。卒園児さんはめばえ学園での給食も最後になります。

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に食べられるものや食べる量も増えて毎日元気いっぱい過ごせましたね。

1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

栄養のバランスが気になったら

●バランスの良い健康な食材の頭文字をとって作られた語呂合わせです。
●食事に取り入れることで、生活習慣病予防・コレステロール低下・老化予防・皮膚や粘膜の抵抗力強化・疲労回復・骨を丈夫にするなどの効果があるといわれています。

- 「ま」・・・豆類・豆製品
良質なたんぱく源
- 「ご」・・・ごま・種実類
抗酸化物質が豊富
- 「わ」・・・わかめ・海藻類
ミネラル・食物繊維がたっぷり
- 「や」・・・野菜類
一日の目安は350g
- 「さ」・・・魚介類
カルシウム・DHAが豊富
- 「し」・・・しいたけ・キノコ類
低カロリーで食物繊維たっぷり
- 「い」・・・いも類
ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり



メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆さつま芋のキャラメル和え☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・さつまいも 150g
- ・バター10g
- ・三温糖 大さじ1と1/2
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 少々

<作り方>

①



さつま芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り5分水に漬けてあく抜きする。レンジで500W5分加熱する。

②



フライパンにバターを入れ①を入れこんがり焼き目が付くまで炒めていく。

③



三温糖、牛乳、塩を加え全体を混ぜながらキャラメル色になるまで炒めていく。

※③は弱火でゆっくり炒めると焦げにくいですが（火が強いとすぐ焦げて苦みがあります）。

※牛乳を豆乳に、バターをキャノーラ油に変えるとアレルギー児さんでも食べることができます。

☆ポテトサラダ☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・じゃがいも 100g
- ・胡瓜 50g
- ・人参 50g
- ・コーン 20g
- ・レーズン 20g
- ・ロースハム 2枚
- ・塩、コショウ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

①



材料は1cm幅のサイコロ状に切る。じゃが芋は茹でて潰しておく。人参・コーン・レーズンは茹でて水気を切っておく。胡瓜は塩もみして水分を絞る。

②



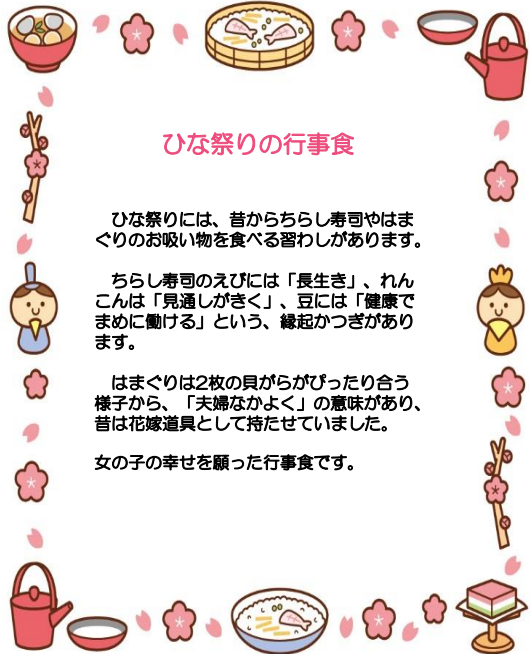
ボウルに材料を入れる。

③



マヨネーズ、塩、コショウを加えてよく混ぜる。

※チーズやリンゴを加えたり、南瓜やさつま芋に変えてもおいしく召し上がれます。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。

ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。

はまぐりは2枚の貝がらがびったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。

女の子の幸せを願った行事食です。

