



3月の給食だより



寒さが残っていますが、少しずつ春が近づいています。今月はひな祭り・誕生会のほかにも、お別れ遠足にお別れ会や仲良し会など、行事がたくさんあります。さくらぐみにとっては保育園最後の行事です。みんなで楽しい思い出を作りましょう!!

今月は季節の食材として、わかさぎ・わかめ・ブロッコリー・たまねぎ・スナップえんどう・パセリ・いよかん・いちごを使用しています。



食塩の話



食塩はナトリウム(Na)と塩素(Cl)でできています。このナトリウムは私たちの体にとってなくてはならないミネラルであり、体内の水分調整をいつも適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりしています。

摂りすぎに注意

ナトリウムは普段の食生活では不足する心配はありません。激しい運動で大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐をしたりすることで急激にナトリウムが失われたときは適切に補給する必要があります。しかし、みそやしょうゆを使用する日本の食文化では、摂取量が多くなる傾向にあり、毎日の食事の中では摂りすぎにならないよう心掛ける必要があります。ナトリウムを摂りすぎると、血液量の増加や細胞の膨張で血管に圧力がかかり、血圧が上がったりします。そのような食生活を続けると、高血圧症や動脈硬化につながり様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。

減塩のポイント

新鮮な食材を選んで、素材そのもののおいしさを味わいましょう。

天然のだしをしっかりとって、旨味をいかして料理しましょう。

ゆずやレモンなどのかんきつ類、ヨーグルトの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎや紫蘇の香味野菜を上手に利用しましょう。

3月の予定

・1日(金)ひな祭り・誕生会

10時:牛乳・バナナ

昼食:お雑燗いなり・しゅうまい3種

ポテトサラダ・ゆでブロッコリー

ミニトマト・オレンジ・野菜スープ

3時:野菜ジュース・チーズケーキ

・7日(木)おにぎりパーティー(さくらぐみ)



・8日(金)お別れ会・リクエスト給食

10時:牛乳・キウイ

昼食:赤米入りごはん・マカロニグラタン

フレンチサラダ・白菜と鶏肉のスープ

3時:豆乳・チーズトースト

・16日(土)卒園式

・22日(金)おにぎりパーティー(さくらぐみ)

・30日(土)H31年度入園式・進級式

給食予定実施献立表



平成31年3月分

*やむをえず変更する場合があります

日	曜	昼食	3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
15	金	玄米入りごはん 鮭のサワーソース焼き・蒸しキャベツ 中華風精進炒め	スキムミルク りんご クラッカー	コーン	豆腐と 玉ねぎの 清汁
2	土	スパゲティ・ミートソース ネーブル	牛乳 バームクーヘン	いちご	
4 ・ 18	月	赤米入りごはん 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物	スキムミルク バナナケーキ	もも	わかめ スープ
5 ・ 19	火	ぶどうパン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	スキムミルク にんじんゼリー	りんご	
6 ・ 20	水	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け・蒸しキャベツ 中華風コーンスープ	スキムミルク 焼きいも	コーン	
7 ・ 22	木 ・ 金	玄米入りごはん 高野豆腐のそぼろ煮 にらと豚肉のみそ汁	お茶・昆布の佃煮 7日…わかめとじゃこのおにぎり 22日…コーンとツナのおにぎり	パイン	
29	金	赤米入りごはん さばのカレー焼き・トマト 相性汁	豆乳 ジャムサンド	キウイ	
9 ・ 23	土	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 源氏パイ	いよかん	
11	月	玄米入りごはん 鶏のマリネ焼き・蒸しキャベツ キャロットスープ	スキムミルク いちご 手作りちんすこう	もも	
12 ・ 26	火	赤米入りごはん 納豆の天ぷら・ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐の清汁	豆乳 オートミールマフィン	バナナ	
13 ・ 27	水	玄米入りごはん ハンバーグ・蒸しキャベツ トマトスープ	スキムミルク おからスコーン	コーン	
14 ・ 28	木	赤米入りごはん やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときのこのごま和え	スキムミルク フルーツ豆乳かん	パイン	えのきと わかめの 清汁

【ひな祭り・誕生会】3/1(金)

10時：牛乳・バナナ

昼食：おひな様いなり・しゅうまい3種・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー・ミニトマト・オレンジ・野菜スープ

3時：野菜ジュース・チーズケーキ

【お別れ会】3/8(金)

10時：牛乳・キウイ

昼食：赤米入りごはん・マカロニグラタン・フレンチサラダ・白菜と春雨のスープ

3時：豆乳・チーズトースト

【仲良し会】3/25(月)

10時：牛乳・もも

昼食：カレーライス・鶏の唐揚げ・元気サラダ

3時：スキムミルク・いちご・手作りちんすこう