

# 3月

2022年

# 給食だより



今のクラスで過ごすのも残り1カ月、給食も残さず食べられるようになってきました。

元気に進級を迎えられるように、十分な栄養・睡眠をとり、よくからだを動かすよう心がけましょう。

\*\*\* \*\* \*\* \*\* \*\*

食育の日 ~バランスよく食べよう~ 3月17日

◀ 魚の胡麻だれ焼き ポテトサラダ きこのみそ汁 ▶

## バランスのよい食事を心がけよう!

ま (豆類) たんぱく質とマグネシウムが豊富。

ご (ごま・種実類) ミネラルや抗酸化物質が豊富。  
コレステロール低下。

わ (わかめ・海藻類) カルシウムやマグネシウムが豊富。老化防止。

や (野菜) ビタミンやミネラルが豊富。  
皮膚や粘膜の抵抗力の強化。

さ (魚) タンパク質や鉄分が豊富。疲労回復。

し (しいたけ) ビタミンや食物繊維が豊富。  
骨を丈夫にする。

い (いも) ビタミンC・Eや食物繊維が豊富。

現代の家庭の子供たちはパン食や肉食が多く、野菜を食べる量が減っています。「まごわやさしい」の食材は昔から日本人になじみのものばかりで、この食材が日本人の長寿に繋がって来ました。生活習慣病の予防からも日本食が見直されてきています。

今までの食事を大きく変えなくても、「まごわやさしい」の食材の中で足りていないものを、普段の食事に少しプラスしてみましょう。

\*\*\* \*\* \*\* \*\* \*\*

## ひなまつりとちらしずし



ひな祭りの定番「ちらしずし」。

ちらし寿司は、見た目がとても華やかで、縁起のいい山海の幸をたくさん使っていることから、ひな祭りに食べるようになったといわれています。

◆海老：腰が曲がるまで長生きできるように。  
赤い色が魔よけとなる。

◆れんこん：穴が開いているので、将来の見通しがきくように。

◆豆：まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように。

◆錦糸玉子：財宝が貯まるように。

◆にんじん：根をはるように。

縁起のよい具材に、季節感のある菜の花や、桃の花の色に似ている田附（でんぷ）で彩りを添えます。

### 土曜給食メニュー(2・3号)

5日・12日・26日

日替わりランチボックス

おやつ (午前・午後)

市販のお菓子をバランス良く組み合わせ提供しています。(ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳など)

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	火	魚の照り焼き 大根の味噌汁 かぼちゃとひじきの煮物	牛乳 ゴマちゃんすこう	ごはん	ヨーグルト
2	水	カレーライス 蓮根とツナのサラダ 果物	牛乳 プリン	ごはん	牛乳 せんべい
3	木	揚げ鶏のレモン和え 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ピーチケーキ	ごはん	牛乳 果物
4	金	魚のトマト煮 白菜とりんごのサラダ 野菜スープ	お茶 こぎつねおにぎり	ごはん	牛乳 卵ポーロ
7	月	チキン南蛮 三色野菜 わかめスープ	牛乳 豆乳蒸しパン	ごはん	牛乳 ウエハース
8	火	魚の味噌煮 お花畑サラダ きこのすまし汁	お茶 わかめうどん	ごはん	牛乳 せんべい
9	水	スパゲティミートソース 春きゃべつのスープ 果物	牛乳 フライドポテト	パン	ヨーグルト
10	木	魚の香り焼き 千切大根の含め煮 きゃべつの味噌汁	牛乳 ババロア	ごはん	牛乳 コーンフレイク
11	金	豚肉と大根の煮物 じゃこ入り卵 厚揚げの味噌汁	牛乳 ミルクトースト	ごはん	牛乳 あられ
14	月	いり鶏 きゅうりのおかか和え もやしの味噌汁	お茶 焼きそば	ごはん	牛乳 果物
15	火	バイキングメニュー		牛乳 フルーツゼリー	ヨーグルト
16	水	豚丼 ほうれん草とコーンの和え物 果物	牛乳 揚げパン	ごはん	牛乳 せんべい
17	木	魚のごまだれ焼き ポテトサラダ きこのみそ汁	お茶 にゅうめん	ごはん	牛乳 果物
18	金	ハンバーグ 温野菜 オニオンスープ	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん	牛乳 卵ポーロ
22	火	お弁当の日			
23	水	カレーライス マカロニサラダ 果物	牛乳 バナナケーキ	ごはん	ヨーグルト
24	木	コーンのすり身揚げ もやしの酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 おにぎり	ごはん	牛乳 コーンフレイク
25	金	擬製豆腐 白菜のみそ汁 切干大根とハムのサラダ	フルーチェ ビスケット	ごはん	牛乳 あられ
28	月	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のすまし汁 もやしのじゃこ和え	牛乳 キャロットケーキ	ごはん	牛乳 果物
29	火	魚の煮つけ じゃが芋のみそ汁 白菜ときこのお浸し	お茶 ハムチャーハン	ごはん	ヨーグルト
30	水	あんかけやきそば 卵スープ 果物	牛乳 ココアトースト	ごはん	牛乳 せんべい
31	木	魚のムニエルきのこソース かぼちゃサラダ 筍のすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳 卵ポーロ