



3月の給食だよ

祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

日に日に厳しい寒さも和らぎ春の日差しを感じられるようになってきました。子どもたちは一年間の様々な行事や活動を通じて心身共に大きくなり沢山の思い出を作ったことと思います。給食が子どもたちの成長のお手伝いになれるようこれからも安心・安全で美味しい給食を心掛けていきたいと思ひます。

今月の給食目標・・・大きくなったよろこびをあげましょう

卒園・進級に向けて規則正しい生活を送れるように日々の生活を見直してみましよう

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

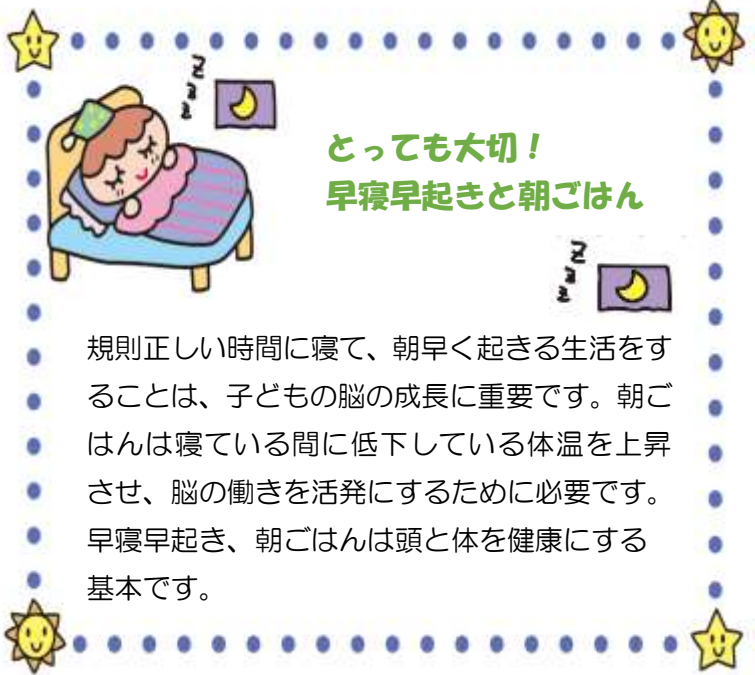
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、子どもの脳の成長に重要です。朝ごはんは寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必要です。早寝早起き、朝ごはんは頭と体を健康にする基本です。

給食室より

給食を通して子どもたちの笑顔や成長に沢山の元気をもらいました。子どもたちには全部食べることが出来たという自信を持って卒園、進級してもらえたらと思います。保護者の皆様には給食へのご理解、ご協力を頂きましてありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願い致します。



今月のレシピ

〈ナゲット〉

材料（子ども4人分）

鶏もも肉・・・20g 鶏挽肉・・・85g 木綿豆腐・・・85g 玉ねぎ・・・1/5個
にんにく、しょうが・・・少々 塩、こしょう・・・少々 卵・・・1/2個 片栗粉・・・大さじ2
揚げ油・・・適量 ケチャップ・・・お好みで

作り方

- ① 鶏肉は5mm角に切っておき、木綿豆腐は水切りをしてつぶす
- ② 玉ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろす
- ③ ①②塩、こしょう、卵、片栗粉をよく混ぜ合わせる
- ④ 揚げ油にスプーンですくって落とし揚げにする
- ⑤ お好みでケチャップをつけて食べる

少し手間はかかりますが低カロリーーナゲットです。子ども達にも人気で誕生会メニューです。



(1人分)	熱量 122kcal	たんぱく質 7.8g	脂質 6.6g
-------	------------	------------	---------

〈鶏チャンコうどん〉

材料（子ども4人分）

鶏もも肉・・・60g 大根・・・2cm位 人参・・・3cm位 白菜・・・1枚
こんにゃく・・・50g 長ねぎ・・・3cm位 油揚げ・・・1/4枚 水・・・600cc
コンソメ・・・10g ゆでうどん・・・300g

調味料 味噌・・・大さじ2 ごま・・・小さじ1弱 にんにく・・・少々
しょうが汁、ごま油・・・各小さじ1 しょうゆ・みりん・・・各小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は1cm角切り、大根、人参、こんにゃくはいちょう切り、白菜、油揚げは1cm位に切り、長ねぎは小口切りする
- ② 鍋に分量外の油で鶏肉を炒め、人参、大根を炒め水、コンソメを入れて煮込む
- ③ ひと煮立ちしたら残りの食材も入れる
- ④ 調味料を混ぜておき、野菜が柔らかくなったら調味料を入れてうどんを入れて煮込む

鶏肉と野菜の旨みが出て体が温まるうどんです。にんにくも入っているのでスタミナ、栄養満点です。



(1人分)	熱量 141kcal	たんぱく質 6.6g	脂質 2.3g
-------	------------	------------	---------

今月は卒園児さんのリクエストメニューが献立に入っています

麻婆ラーメン ソースカツ丼 鶏チャンコうどん ナポリタン
じゃこマヨトースト ひじきご飯 チョコチーズマフィン ひき肉カレー

