



# 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りました。この1年で子ども達の食べる量も増え、好き嫌いなく頑張っている姿を見て大きな成長を感じました。来年度から給食の献立が一新し、今までの献立は今月で最後になりますが、子ども達の思い出に残るような給食作りをしていきたいと思ひます。

今月の給食目標・・・大きくなった喜びを味わいましょう

## 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



#### 早寝・早起き

##### 朝ごはんはしっかり食べていますか?

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は子どもの脳の成長に必要です。また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為に必要です。早寝・早起き・朝ごはんは頭と体を健康にする基本なのです。



#### 三食を決まった時間にきちんと摂れていますか?

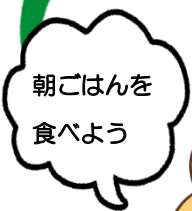
決まった時間に食べることで、体内リズムが整い、規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。



#### まずは早起きから始めてみましょう

生活リズムを整えるには早寝・早起き・朝ごはんをしっかり摂るのですが、いきなり早く寝つくことはなかなか難しいのでまずは早起きする事から始めましょう。そうすれば自然と早く寝つけるようになります。

早寝・早起き  
朝ごはんの  
サイクルを作ろう



毎

日

残

さず

食

べて

くれて

あいが

とう



きよこ先生  
祝昌保育園

えり先生

吉沢先生  
祝昌第二保育園

さき先生

荒木先生

待井先生  
上陽保育園

大谷先生  
の栄養士・調理の先生

伊東先生

ゆうこ先生  
(絵・えり)

# 今月のレシピ

## <魚と野菜の味噌チーズ焼き>



材料 (子ども4人分)

たら・・・2切れ 冷凍むき海老・・・40g なす・・・小1本 トマト・・・1/2個  
とろけるチーズ・・・適量 生クリーム・・・大さじ1 マヨネーズ・・・大さじ1強  
酒・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1 味噌・・・小さじ2 レモン汁・・・少々

作り方

- ①たらは一人分に切り骨をとり、酒をふりかけておく。
- ②なすは薄めのいちょう切り、トマトは小さい角切りにしておく。
- ③レモン汁、みりん、味噌、マヨネーズ、生クリームをよく混ぜる。
- ④解凍した海老と②③を混ぜる。
- ⑤アルミカップに①を入れ、④をかけてとろけるチーズをのせオーブンで火が通るまで焼く。

一度に色々な種類の野菜と魚がとれる1品です。  
グラタン皿でも作れるので家族で分け合って食べるのもいいですね。



(1人分)	熱量 96kcal	たんぱく質 4.2g	脂質 7.0g
-------	-----------	------------	---------



## <もちもちチーズパン>

材料 (子ども4人分)

白玉粉・・・80g 牛乳・・・85cc 粉チーズ・・・24g  
サラダ油・・・8g チーズ・・・20g 塩・・・少々

作り方

- ①白玉粉と塩を混ぜ合わせておき、牛乳を少しずつ加えよく混ぜる。
- ②柔らかくなったら粉チーズを加えさらによく混ぜる。
- ③油を加えてよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで練る。
- ④チーズと③を8個に分けチーズを包み込んで丸める。  
(チーズは細かく切って混ぜ込んでよい)

- ⑤天板にオープンシートを敷き④を軽くつぶし間隔をあげながら並べ、170℃のオーブンで10～15分位焼く。

パン屋さんで売っているようなポンデケージョがおうちでも簡単に作れます。白玉粉と牛乳がよく混ざらない時はフードカッターを使うとなめらかに混ざります。



(1人分)	熱量 150kcal	たんぱく質 5.8g	脂質 6.1g
-------	------------	------------	---------

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  
唐揚げ ソースカツ丼 半片チーズフライ クッキー わかめご飯  
もちもちチーズパン コンソメクリスピーチキン ミート餃子パイ  
鮭フライのタルタルソースがけ カレーライス

