

給食だより



鏡洲保育園
令和5年 2月28日

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配が感じられる季節となりました。一年間の園での給食を通して、子ども達は食への興味や関心、習慣など様々な成長が見られることと思います。残り一カ月の給食の時間を楽しんで、よりよい思い出を作ってください。

園での食事に感謝し、 食事を楽しもう



切り干し大根 ～宮崎県の特産品～



細切りした大根を天日干しすることで糖分が進み、うま味と甘味がぐんと増し、独特のシャキシャキとした食感が生まれます。干すことでかさが減り、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、食物繊維などを多く摂ることができます。水溶性の栄養素が溶けだすので、一度軽く洗ってうえて、戻し汁も調理に使いましょう。今月の給食でも『千切り大根の含め煮』として提供しています。

ひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う日です。そんなひな祭りの日に食べるものを紹介します。

☆ハマグリのお吸い物☆

仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。

☆ひし餅☆

ひし形は成長や繁栄のシンボルとして、古くから親しまれてきました。

☆ひなあられ☆

ひし餅を外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが、ひなあられの発祥とも言われています。

関東では、ポン菓子も一般的です。

☆ちらし寿司☆

えび→腰が曲がるまで丈夫

れんこん→先の見通しがきく

豆→健康にマメに働く

など、縁起の良いたべものがたくさん入った彩の良いちらし寿司が好まれるようになりました。



★園での給食の役割★

<心と身体の発育・発達のために>
乳幼児にとっての食事は、成長に必要な栄養素を摂取するためだけではなく、生活リズムや食事の時の人との関わりを通して、感情や自我の発達が促され、社会性や主体性が育まれていきます。

ほうれん草と大根を 収穫しました★



ほうれん草はサラダに、大根はお味噌汁に入れていただきました☆





予定献立表



| 日 | 曜日 | 朝のおやつ (未満児追加) | 献立名 | 3時のおやつ | |
|----|----|------------------|--------------------------------|--------------------|--|
| 1 | 水 | 牛乳 せんべい | マーボー豆腐 ハムともやしの中華和え わかめスープ | お茶 焼きおにぎり | |
| 2 | 木 | 牛乳 いちご | 魚のマヨネーズ焼き 千切り大根の含め煮 オニオンスープ | ヨーグルト お菓子 | |
| 3 | 金 | 牛乳 チーズ | いり鶏 きゅうりの酢の物 大根のみそ汁 | 牛乳 ひな祭りデザート | |
| 4 | 土 | 飲むヨーグルト | スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ | ミルク バナナ かりんとう | |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | 牛乳 コーンフレーク | 魚の照り焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁 | お茶 ぼたもち | |
| 7 | 火 | カップヨーグルト | ハンバーグ 温野菜 コーンスープ | ミルク 日向夏 おかき | |
| 8 | 水 | 牛乳 りんご | 豚肉と大根の煮物 お花畑サラダ ほうれん草のみそ汁 | お茶 焼きそば | |
| 9 | 木 | お誕生会 バイキング | | | |
| 10 | 金 | 牛乳 せんべい | 鶏肉のきじ焼き 白和え 五目汁 | 牛乳 パンプキンマフィン | |
| 11 | 土 | 牛乳 お菓子 | 卒園式 | | |
| 12 | 日 | | お茶 お楽しみパン フルーツヨーグルト | 牛乳 お菓子 | |
| 13 | 月 | お弁当の日 | | | |
| 14 | 火 | カップヨーグルト | チキン南蛮 二色野菜 白菜のみそ汁 | ミルクココア りんご クッキー | |
| 15 | 水 | 牛乳 せんべい | マーボー豆腐 ハムともやしの中華和え わかめスープ | お茶 焼きおにぎり | |
| 16 | 木 | 牛乳 いちご | 魚のマヨネーズ焼き 千切り大根の含め煮 オニオンスープ | ヨーグルト お菓子 | |
| 17 | 金 | 牛乳 チーズ | いり鶏 きゅうりの酢の物 大根のみそ汁 | 牛乳 フルーツサンド | |
| 18 | 土 | 飲むヨーグルト | スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ | ミルク バナナ かりんとう | |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | 牛乳 コーンフレーク | 魚の照り焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁 | お茶 ぼたもち | |
| 21 | 火 | | しゅうぶんのひ | | |
| 22 | 水 | 牛乳 りんご | 豚肉と大根の煮物 お花畑サラダ ほうれん草のみそ汁 | お茶 焼きそば | |
| 23 | 木 | 牛乳 卵ボーロ | 魚のアップルソース 野菜サラダ かきたま汁 | ミルクココア チーズ お菓子 | |
| 24 | 金 | 牛乳 せんべい | 鶏肉のきじ焼き 白和え 五目汁 | 牛乳 パンプキンマフィン | |
| 25 | 土 | 飲むヨーグルト | 牛肉の柳川風 きゅうりの昆布和え オレンジ | 牛乳 ミニパン | |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | 牛乳 クラッカー | 魚のみそ煮 ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁 | 牛乳 フルーツゼリー | |
| 28 | 火 | カップヨーグルト | チキン南蛮 二色野菜 白菜のみそ汁 | ミルクココア りんご クッキー | |
| 29 | 水 | 牛乳 せんべい | マーボー豆腐 ハムともやしの中華和え わかめスープ | お茶 焼きおにぎり | |
| 30 | 木 | 牛乳 いちご | 魚のマヨネーズ焼き 千切り大根の含め煮 オニオンスープ | ヨーグルト お菓子 | |
| 31 | 金 | 牛乳 チーズ | いり鶏 きゅうりの酢の物 大根のみそ汁 | ミルク フルーツサンド | |



色付き部分は、手作りおやつです。