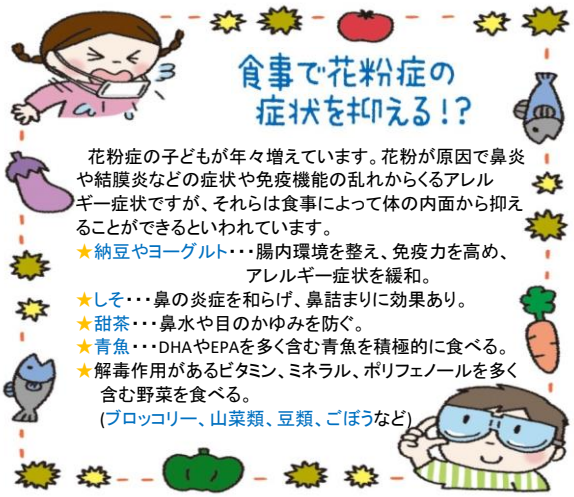
今年も残りわずかとなりました。子どもたちは、この1年で少しずついろいろなものが食べられるようになったり、苦手な野菜を一口は挑戦してみたり、おかわりをたくさんしたりする姿が見られました。そら組さんは、森のほいくえんで食べる給食も今月で終わりです。「保育園の給食おいしかったな」と思ってもらえると嬉しいです♪3月は、ひな祭りやお別れ遠足、卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。お友だちや先生、家族との楽しい時間を大切に過ごしていきたいですね♪そして、旬の野菜から栄養を取り入れて元気いっぱいに4月を迎えましょう！

令和 7年 3月

献　立　予　定　表

森のほいくえん

日	曜	主　食	副　　食	１０時のおやつ（1,2才）	3時のおやつ
1	土	発芽玄米ごはん	煮魚　きゃべつのなめ茸和え 南瓜のみそ汁　果物（バナナ）	お菓子	ふかし芋 スキムミルク
3	月	ひな祭りちらし (発芽玄米)	鶏のごま照り焼き 豆腐のすまし汁　フルーツ盛り《ひな祭り行事食》	みかん缶	りんごの天板ケーキ 牛乳
4	火	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ　磯辺ポテト 南瓜のみそ汁　果物（オレンジ）	バナナ	豆乳葛もち風 スキムミルク
5	水	ロールパン	鶏肉と白菜の米粉シチュー　温野菜サラダ 果物（りんご）	お菓子	お芋のクラッカー 牛乳
6	木	炒り玄米ごはん	西京焼き　磯辺和え さつま芋のみそ汁　果物（バナナ）	食べるいりこ	トマトチーズ蒸しパン スキムミルク
7	金	おにぎり (発芽玄米)	肉うどん　塩昆布ときゅうりの浅漬け 果物（オレンジ）	パイン缶	ミニアメリカンドッグ 牛乳
8	土	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物　春雨の酢の物 白菜のみそ汁　果物（バナナ）	牛乳	ゴロゴロみかんミルク
10	月	発芽玄米ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め　スパサラ ほうれん草のみそ汁　果物（りんご）	バナナ	ラスク スキムミルク
11	火	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ　卵サラダ 南瓜のみそ汁　果物（キウイ）	お菓子	りんごのガレット 牛乳
12	水	炒り玄米ごはん	タンドリーチキン　ひじきの中華和え 大根のみそ汁　果物（オレンジ）	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
13	木	発芽玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ　春雨サラダ 豆腐のみそ汁　果物（りんご）	スキムミルク	さつま芋蒸しパン 牛乳
14	金	炒り玄米ごはん	お花シューマイ　ブロッコリーサラダ 菜の花の吸い物　果物（オレンジ）《お誕生日会行事食》	みかん缶	ハート型クッキー 牛乳
15	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き　もやしとにらの和え物 さつま芋のみそ汁　果物（バナナ）	牛乳	マカロニあべかわ スキムミルク
17	月	野菜たっぷりカレー (発芽玄米)	コールスロー ワンタンスープ　果物（オレンジ）	お菓子	抹茶のパウンドケーキ スキムミルク
18	火	炒り玄米ごはん	ひじき入りつくね　南瓜サラダ 豆腐のみそ汁　果物（りんご）	バナナ	コロコロ大学芋 牛乳
19	水	発芽玄米ごはん	大豆のごつごつ揚げ　切干大根ときゅうりのごま和え ほうれん草のみそ汁　果物（バナナ）	食べるいりこ	ポンデ･ケイジョ スキムミルク
21	金	発芽玄米ごはん	鮭のみそバター焼き　しゃきしゃき炒め きゃべつのみそ汁　果物（キウイ）	スキムミルク	季節のガトーインビジブル 牛乳
22	土	卒園式	お弁当の日		
24	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き　もやしナムル すり身のみそ汁　果物（りんご）	パイン缶	カレー卵トースト スキムミルク
25	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ　マカロニサラダ 白菜のみそ汁　果物（オレンジ）	スキムミルク	豆乳とヨーグルトの米粉パン 牛乳
26	水	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ　鉄分たっぷりツナサラダ 大根のみそ汁　果物（キウイ）	ロールパン	ロックビスケット 牛乳
27	木	炒り玄米ごはん	厚揚げのみそ炒め　小松菜と竹輪のお浸し 南瓜のみそ汁　果物（バナナ）	お菓子	じゃこ大豆 ココア
28	金	発芽玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き　南瓜の煮物 豆腐のみそ汁　果物（オレンジ）	バナナ	じゃがちゃん 牛乳
29	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐　きゅうりと大根の浅漬け ほうれん草のみそ汁　果物（バナナ）	牛乳	ヨーグルト和え
31	月	発芽玄米ごはん	鶏のカレー揚げ　きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋のみそ汁　果物（オレンジ）	みかん缶	ぎょうざの皮ピザ 牛乳



食事で花粉症の症状を抑える！？

花粉症の子どもが年々増えています。花粉が原因で鼻炎や結膜炎などの症状や免疫機能の乱れからくるアレルギー症状ですが、それらは食事によって体の内面から抑えることができるといわれています。

★納豆やヨーグルト･･･腸内環境を整え、免疫力を高め、アレルギー症状を緩和。
★しそ･･･鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりに効果あり。
★甜茶･･･鼻水や目のかゆみを防ぐ。
★青魚･･･DHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる。
★解毒作用があるビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜を食べる。
(ブロッコリー、山菜類、豆類、ごぼうなど)

食育だより

1年の締めくくりとして「食生活」を振り返ってみましょう♪

- □ 食事の前に手洗いができた
- □ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた
- □ 好きな食べ物が増えた
- □ よく噛んで食べた
- □ 食事の準備や後片付けのお手伝いができた
- □ お友だちや先生、家族で楽しく食べることができた