

3月 給食だより

2020年3月 聖星保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちは4月にくらべて心身ともに大きく成長したように感じます。3月もたくさん食べて健康な体をつくり、元気に新年度を迎えましょう！

3月の予定

●3日(火) ひな祭りメニュー

ちらし寿司、大根の煮物、まり麩のすまし汁、紅白ゼリー

●5日(木) 誕生会

【昼食】コーンピラフ、チキンカツ、みそポテト、切り干し大根のサラダ、スープ、いちご

【おやつ】キャラメルチーズケーキ、牛乳

●6日(金) なかよし遠足

きりん・くま・らいおん組はお弁当のご用意をお願いします。

●19日(木) 聖星弁当

わかめおにぎり、唐揚げ、ローストかぼちゃ、小松菜のなめたけ和え、バナナ

●28日(土) 卒園式

【3月のメニューについて】

らいおん組さんが卒園するまで、残すところ1か月ほどとなりました。保育園の給食の思い出に、らいおん組さんに食べたいメニューを聞きいたところ、たくさんリクエストしてくれました(献立表の 色がリクエストメニューです)。卒園までの毎日の給食が楽しい思い出となるよう、おいしい給食を提供していきたいと思ひます！

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



食で春を感じましょう！

～春に旬をむかえる野菜の小話～

この時期になるとよく見かける「新〇〇」「春〇〇」といった野菜。年中買える野菜も多い現在ですが、春野菜ならではのおいしさを楽しむことができるのは、今だけの特別なものです。旬を取り入れた食事で春を感じてみてはいかがでしょうか。

新 玉ねぎ

年中手に入る玉ねぎですが、春は「新玉ねぎ」として、白い玉ねぎが売られています。普通の玉ねぎは、長期保存できるように収穫後1か月ほど乾燥させてから出荷されるのに対して、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるため、水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどで生のまま食べれば、ビタミンB₁や硫化アリルといった栄養素を損なわずに摂取できるので、おすすめです。



春 キャベツ

冬場に売られているキャベツよりも、小ぶりで丸い形をしている「春キャベツ」。葉の巻きが緩く、柔らかいのが特徴で、ビタミンC、キャベジン(ビタミンU)が豊富です。みずみずしい葉は生食にむいていて、サラダなどで食べるとその甘さが際立ちます。



菜の花

成長すると黄色い小さな花が咲く菜の花は、食用として花が咲く前のつぼみの状態で収穫されます。ビタミンB₁、B₂、カルシウムや鉄などが豊富で、さつとゆでて和え物にしたり、炒め物や汁ものなどにも使えます。この時期だけの野菜なので、保育園でも3～4月にかけて献立に取り入れています。



● 3月31日(火)の献立より、春キャベツと新玉ねぎを使って！

● キャベツとハムのレモンサラダ

- ①春キャベツ(2枚)とハム(2枚)は太めの千切りにする。新玉ねぎ(1/4個)は薄くスライスする(辛みが強い場合は水にさらす)。
- ②レモン汁(小さじ2)、砂糖(小さじ1)、オリーブ油(小さじ1)、塩(少々)でドレッシングを作り、①を和える。

3月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	520	20.1	14.4	220	2.3	190	0.30	0.37	25	1.8
1日の給与栄養量	1345	50.5	37.3	573	5.8	435	0.73	0.83	45	6.5
3歳未満児	486	18.9	14.5	246	2.2	183	0.28	0.40	22	1.6
1日の給与栄養量	1076	40.4	29.8	490	4.8	406	0.58	0.66	38	5.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)