



## 3月の目標 楽しい食事にしよう

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

### 生活習慣病の予防を

- 3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



### おしらせ

- ・ひまわり組さんが保育園で給食を食べる日もあと1ヵ月！そこで3月はひまわり組さんにもう一度食べたいメニュー『リクエストメニュー』をアンケートしました。一番多かったのは、カレーでした。他には、豚汁や麻婆豆腐などもあり、クッキーやシスコーン、シリアルおこし、マシュマロサンドなどのおやつもありました。たくさんのリクエストありがとうございました。

・3月8日はお別れ給食があります。園でわかめおにぎりを用意しますので、ごはんの準備は必要ありません。

### おやつを紹介「マシュマロサンド」

- 材料(3つ分)  
・リッツ 6枚  
・マシュマロ 3個



- 作り方  
①耐熱皿にリッツを並べる。  
その上にマシュマロをのせる。  
②電子レンジで約30秒加熱する。  
③取り出してリッツを上のにせ軽く押したら出来上がり。

リクエストメニューで回答があったものから一つ選び紹介させていただきました。簡単に出来るのでご家庭でもぜひ作ってみてください。

日曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 金	ちらし寿司・鶏の唐揚げ・金平ごぼう・すまし汁・いちご	ミレービスケット	ゼリー・せんべい
2 土	ナポリタンスパゲティ・ロールパン・パイン缶	カルシウムウエハース	さやえんどう
4 月	麻婆豆腐・いりこのケチャップ和え・ポイルブロッコリー・黄桃缶	いりこ	★ひなあられ カルピス
5 火	魚のセサミフライ・小松菜の胡麻和え・南瓜スープ・みかん缶	ハーベスト	★きな粉バナナ
6 水	みそ焼肉・高菜納豆・中華スープ・オレンジ	鉄ウエハース	★ほうれん草団子
7 木	はんぺんのピカタ・筑前煮・きのこの味噌汁・りんご	魚せんべい	★クッキー
8 金	「お別れ給食」煮込みハンバーグ・ウインナー・ミートソーススパゲティ・添え野菜・卵豆腐のお吸い物・わかめおにぎり・フルーツポンチ	いりこ	たべっこ動物ビスケット
9 土	きつねうどん・たぬきごはん・黄桃缶	鉄ウエハース	おにぎりせんべい
11 月	さばのごま味噌焼き・キャベツのゆかり和え・そうめん汁・みかん缶	カルシウムせんべい	★アップルパイ
12 火	エビフライ・ほうれん草のソテー・コーンチャウダー・バナナ	ハーベスト	★リッツサンド
13 水	豚の生姜焼き・温野菜のドレッシング和え・じゃが芋の味噌汁・りんご	バナナ	コーンフレーク
14 木	スパニッシュオムレツ・チーズ納豆・野菜スープ・パイン缶	いりこ	★メロンパンクッキー
15 金	芋の天ぷら・梅とわかめの酢の物・豆腐のお吸い物・バナナ	ミレービスケット	プチボルガ
16 土	味噌ラーメン・チャーハン・みかん缶	魚せんべい	バーベキューミニ
18 月	ミートボール・カリブrosラダ・玉子スープ・黄桃缶	カルシウムウエハース	★人参とベーコンの蒸しパン
19 火	カレー・野菜サラダ・トマト・りんご	いりこ	★フルーツサンド
20 水	春分の日		
21 木	たまご天・ごぼうサラダ・キャベツの味噌汁・オレンジ	ヨーグルト	★シリアルおこし
22 金	白身魚のマヨネーズ焼き・カリカリ納豆・のっぺい汁・りんご	カルシウムせんべい	★サクサク野菜クラッカー
23 土	卒園式パンジュース		
25 月	竹輪の磯辺揚げ・ブロッコリーのおかか和え・カレースープ・みかん缶	ミレービスケット	★ココアおふラスク
26 火	肉じゃが・もやしのナムル・トマト・りんご	鉄ウエハース	★マシュマロサンド
27 水	福袋煮・南瓜のサラダ・豚汁・パイン缶	魚せんべい	★のり塩じゃがいも
28 木	鶏のもろみ焼き・コロコロ野菜のおかかナムル・春雨スープ・黄桃缶	いりこ	★マカロニあべかわ
29 金	鮭のタルタル焼き・のり納豆・ブロッコリーのドレッシングかけ・なめこ汁・オレンジ	カルシウムウエハース	★バナナケーキ
30 土	かきたまうどん・おかかごはん・パイン缶	ハーベスト	ベジたべる

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼ組以上はスキムミルクです。  
誕生会です。ひまわり組のリクエストメニューです。  
新メニューです。  
★は手作りおやつです。