

給食だより

2020年3月
あけぼのこども園

お手伝いしているかな？

日増しに暖くなり、もうすぐでひとつお兄さん・お姉さんになりますね。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

野菜の皮をむく、料理を盛り付ける、机に食器を並べる、自分が使った食器を洗い場に運ぶなど、子どものできる範囲でお手伝いにチャレンジしてもらいましょう。そして、またお手伝いをしたいと思えるように「ありがとう！助かったよ！えらいね！」などの言葉も忘れずにかけてあげましょう。お手伝いを通して、食事のありがたさが感じられるようになってくるといいですね。



		3月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日			
2	月	ほうれん草シチュー	ナゲット キャベツサラダ	ヨーグルト	お菓子
3	火	豚汁	肉じゃが 小松菜和え物 おかかふりかけ	お菓子	ひなまつり ケーキ
4	水	イカメンチ	切干大根煮 ほうれん草ごま和え	フルーチェ	お菓子
5	木	肉豆腐	春雨マヨサラダ つけ野菜	ヨーグルト	フライドポテト
6	金	さば味噌煮	かぼちゃとほろあなかけ トマトサラダ	お菓子	お菓子
7	土	八宝菜	もやしとさしみとえ つけ野菜	フルーチェ	クリームサンドイッチ
8	日	休日			
9	月	つみれ汁	白身魚のフライ れんこんサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	火	鮭コロッケ	ひしき煮 小松菜なめたけ和え	お菓子	かぼちゃ ケーキ
11	水	和風ハンバーグ	ひとろスパ フロッコリーツナサラダ	お菓子	お菓子
12	木	さんまみりん焼き	キャベツひき肉炒め ポテトサラダ	フルーチェ	お菓子
13	金	お誕生会	ひな祭りごはん ていりやきチキン マカロニサラダ	...	プリン アラモード
14	土	ビーンズカレー	とんかつ コールスローサラダ	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日			
16	月	から揚げ	にんじんの子とえ スパゲティサラダ	お菓子	フルーツ牛乳かん
17	火	赤魚煮付け	きんぴらごぼう 小松菜和えもの フルーツ	フルーチェ	お菓子
18	水	納豆はんぺんフライ	切干大根煮 ほうれん草かぼちゃ和え	お菓子	ハムチーズマフィン
19	木	いも汁	アジフライ フロッコリーサラダ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
20	金	祝日・春分の日			
21	土	さつま汁	エビじゃが 小松菜とえ マカロニサラダ	お菓子	お菓子
22	日	休日			
23	月	鮭と焼き	さつまいもとほろあなかけ 小松菜サラダ	お菓子	蒸しパン
24	火	千辛南蛮	中華春雨サラダ つけ野菜	お菓子	ももヨーグルト
25	水	たらマヨ焼き	きんぴられんこん トマトサラダ	フルーチェ	お菓子
26	木	マーボー豆腐	キョーザ もやし和えもの	ヨーグルト	お菓子
27	金	焼き魚(ホッケ)	ひしき煮 ほうれん草とさしみとえ	お菓子	さつまいもドーナツ
28	土	カニ玉スープ	はんぺんフライ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日			
30	月	しょうが焼き	もやしとらご炒め ポテトサラダ	お菓子	バナナパウンド
31	火	すき焼き	肉じゃが キャベツサラダ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子

《よいうんち》

便は、体からのおたよりです。今日はどんなうんちがでましたか？硬すぎず柔らかすぎない、バナナの形のうんちがよいうんちです。よいうんちを出すために大事なものは、

食物繊維・適量の油脂 です。

食物繊維は、便のカサを増やすので排便を促す効果があります。また、適量の油脂を摂ると、大腸の粘膜を刺激して大腸の運動を活発にしてくれます。



食物繊維と油脂を毎日の食事に取り入れて、健康なうんちを出そうね！

2月の行事食 ご紹介

2月3日(月) 節分
【鬼ケーキ】
でした♪



これからもたくさんごはんを食べて大きくなってね！来年度もよろしくお願ひいたします

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。