

給食だより 3

津田このみ学園
令和6年3月号

4月に比べると苦手な食材にチャレンジしてみたり、たくさん食べられるようになったり・・・と子ども達がぐんと成長しているのを感じます。給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。年長さんにとつたアンケート「好きな給食」の結果をもとに3月は人気メニュー献立の日を設けています☆年長さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しんでもらいたいと思います。

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる 食べることに自信を持つ(自分の量を知る)

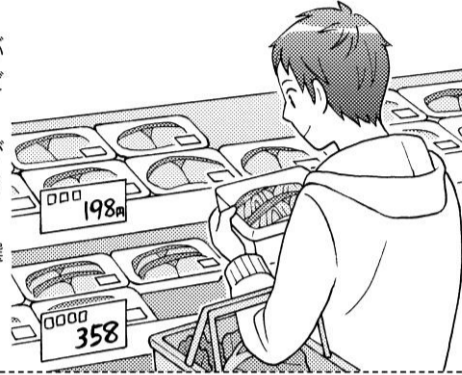
旬の食材 さわら、しんこ、いかなごのくぎに、わかめ、キャベツ、にら、なのはな

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

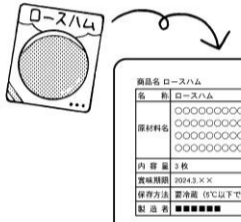
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



加工食品を選ぶ場合



加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

商品名 ロースハム		栄養成分表示 (1パックあたり)	
エネルギー	○○○kcal	たんぱく質	○○g
脂質	○○g	糖質	○○g
食塩相当量	○○g	水分	○○g
原材料名	○○○○○○○○○○○○○○○○	食塩相当量	○○g
内容量	○○g		
賞味期限	2024.X.X		
保存方法	要冷蔵 (5℃以下で保存)		
製造者	●●●●●●●●		

©少年写真新聞社2024



健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

3月 献立 予定 表

上段 給食 担当 中島
下段 おやつ 担当 内藤

月	火	水	木	金	土
				1 ☆ひなまつりメニュー ばら寿司 さんしょくあえ さわらのあられやき はなふのすましじる	2 ☆きぼうほいく やさいラーメン くだもの
				ひなまつりおやつ	せんべい
4 ちくぜんに ばちいりみそしる	5 3・4・5歳遠足 弁当持参 0・1・2歳 はっぼうさい わかめスープ	6 あひる・うさぎ遠足 弁当持参 カレーのごまがらめ スパゲティサラダ ぶたじる	7 てりやきチキン ブロッコリーのゆかりあえ ちゅうかスープ	8 ぶりのてりやき うのはなのいりに かぼちゃのみそしる	9 ☆きぼうほいく ごもくうどん チーズ
くだもの ぎゅうにゅう	3・4・5歳児 遠足おやつ ひじきおにぎり	のりしおポテト ぎゅうにゅう	フルーツポンチ	ジャムサンド ソイオレンジ	せんべい
11 にくじゃが ぶたにくとひじきのもの	12 さくら遠足 弁当持参 にざかな ハムとじゃがいものサラダ わかたけじる	13 タンドリーチキン ぶたにくとブリアのしぐれに はたけのスープ	14 ハヤシシチュー ツナともやしのあえもの	15 0・1・2歳 3・4・5歳 やきさけ おたのしみ ブロッコリーのあえもの スープ パイキング	16 ☆きぼうほいく みそラーメン くだもの
ツナおにぎり	マラーカオ ぎゅうにゅう	ピザトースト ソイりんご	くだもの	かみかみ ぎゅうにゅう	せんべい
18 ☆にんきメニュー カレーシチュー はるさめサラダ	19 ☆にんきメニュー まーぼーどうふ きりほしにんのしゃきしゃき ちゅうかサラダ	20 しゅんぶんのひ	21 ☆にんきメニュー ビビンバ もずくときぬさやの スープ	22 ☆年明けどうメニュー せきはん さけのしおやき マカロニサラダ とりにくとさつまいものおしる	23 ☆つえんきぼうほいく とりにくうどん チーズ
ブラウニーケーキ ソイオレンジ	てづくりヨーグルト ビスケット		かみかみ ぎゅうにゅう	おたのしみばん ぎゅうにゅう	せんべい
25 ☆きぼうほいく にくみそどん ワンタンスープ	26 ☆きぼうほいく えいようまんてんどん コンソメスープ	27 ☆きぼうほいく やきそば とうふとほくさゆのスープ	28 ☆きぼうほいく ぶたどん みそしる	29 ☆きぼうほいく にくうどん ぽんずあえ	30 ☆きぼうほいく 害虫駆除 べんとうじさん
クッキー	ビスケット	せんべい	クッキー	ビスケット	せんべい