



発行日 平成31年 3月 1日 下田部保育園

今年度も最後の月となりました。あとひと月もすると子どもたちはみんな「進級・卒園」ですね。4月から比べるとおかわりも増え、その他の色々な面でもひと回り大きく成長したことと思います。毎年、とても微笑ましく感じる反面、卒園してしまうことが少しさみしくもある私たちです。子どもたちにとって、給食の時間が良い思い出になるように心がけていきたいと思っています。今年度も最後まで宜しくお願い致します。

## ☆温かい朝食のススメ☆

最近ではポカポカと暖かい日もあり、少しずつ春の訪れを感じるようになってきましたね。しかしまだ3月…。これからも少し寒い季節が続きます。そんな時季に見直したいのが、《朝食》です!!! 今月は「温かい朝食」をテーマにお話ししたいと思います。

「朝食」をしっかりすると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、実は食べ物だけなんです。特に、タンパク質の多い食べ物は体温を高めてくれます!!! しかしエネルギー源になる食べ物といえば、「ご飯」や「パン」が有名ですが、トーストやおにぎりだけの朝食では、実は少し頼りないのです…。もちろん「一汁三菜」が理想ですが…。やっぱり『朝って何かと忙しい!!!』ですよ。そんなご家庭にオススメしたいのが、ご飯やパンにプラスもう一品!!!

「**具だくさんのおみそ汁・スープ**」です。

前日の夕食に作った汁物に、「わかめ」や「豆腐」「卵」を足して食べるだけでも体の中では大助かり!!! そこに野菜も入っているととってもいいですね。

例えば・・・

☆和食なら→ごはん・具だくさんのおみそ汁・卵焼き

☆洋食なら→トースト・具だくさんスープ・フルーツヨーグルト

このような組み合わせがオススメです。

**是非、ご家庭でもこの機会に日々の「朝食」を見つめ直してみたいはいかがですか？**

3月



\*「春菊」…  
キク科シュンギク属。  
関西では「菊菜」とも  
呼ばれる。  
旬は11月～3月。  
塩を加えたお湯に、茎から  
入れ、全体を浸してから、  
約1分～1分半でザルに  
揚げ、冷水で冷やす。



11 25 月	さばの磯辺焼き キャベツの土佐和え みそ汁 納豆 ごはん	4 18 月	鶏肉の香味焼き ブロッコリーの青だしマヨサラダ みそ汁 ごはん
12 26 火	大根のカレー煮 チーズと春雨のサラダ コンソメスープ ごはん	5 19 火	鮭ときのこのクリームスープスパゲティ ポイルサラダ りんご 乳児:ロールパン 幼児:クロワッサン
13 27 水	坦々麺風ラーメン もやしと春菊のナムル フキゼリー ごはん	6 20 水	鶏とぼろ丼 白菜のごま味噌和え みそ汁 バナナ
14 28 木	14日☆お弁当日☆ 28日☆お誕生日会☆お別れ会食☆	7 木	ハンバーグ ココロサラダ コンソメスープ ごはん
15 29 金	鶏肉のから揚げ ひじきの炒め物 かき玉みそ汁 ごはん	8 22 金	牛肉と春雨の炒め物 きゅうりの梅みそ和え 中華スープ ごはん
2 16 土	焼きコロッケ キャベツサラダ ミルクスープ ごはん	9 23 土	人参としらすのごはん 肉団子のスープ ブロッコリーののり和え パン缶

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆ひなまつり行事食(1日)☆

- \*ちらし寿司\*
- \*菜の花のマヨネーズ和え\*
- \*すまし汁\*

☆2月 お誕生日会メニュー☆

- \*ちゃんぽん\*
- \*ブロッコリーと白菜のナムル\*
- \*鮭とコーンの混ぜごはん\*
- \*いちご\*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
5日(火)		桜エビとごまのおにぎり	6日(水)		麩ラスク
12日(火)		シュガーtoast	13日(水)		お惣菜ケーキ
14日(木)		お祝いカップケーキ	19日(火)		いわし炊き込みおにぎり
22日(金)		煮干し磯辺チップ	29日(金)		黒糖蒸しパン