



発行日 令和4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「卒園・進級」ですね。4月から比べるとおかわりも増え、その他の色ん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、卒園していってしまうことが少しさみしくもある私たちです。そんなまとめの月になる3月…。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、最後まで宜しくお願い致します。

☆温かい朝食のススメ☆

最近ではポカポカ陽気の日もあり、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…。これからもう少し寒い気候が続きます。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」をしっかり取ると、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！』ですよね。

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またはスープ」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

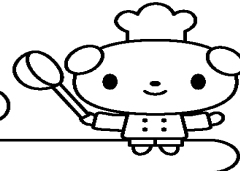
☆洋食なら→トースト・具だくさんスープ・フルーツヨーグルト

このような組み合わせがオススメです。

ご家庭でも、来月から始まる新学期を前に、日々の「朝食」を見つめ直してみたいですか？

3月

こんだて表



14	大根のカレー煮 チーズと春雨のサラダ	7	鶏肉ときのこのみそマヨ炒め 白菜とツナの酢の物
28	コンソメスープ ごはん	月	すまし汁 ごはん
1	鮭ときのこのスープスパゲティ キャベツとじゃがいものサラダ	8	ポークカレーライス ポイルサラダ
15	いんご ミルクパン	22	ジョア
29	鶏肉のから揚げ ひじきの炒め物	火	
2	かき玉みそ汁 ごはん	火	
16	白菜と牛肉のトマト煮 じゃがいものサラダ コンソメスープ ごはん	9	鶏肉の照り焼き丼 千ゲン菜と白菜の煮びたし みそ汁
30	ハンバーグ コロコロサラダ コンソメスープ ごはん	23	
31	さわらの豆乳きのこあんかけ 白菜とほうれん草の煮びたし みそ汁 ごはん	10	さばの竜田揚げ カレーさんぴら みそ汁 十三穀米 24日:お弁当日
4	肉じゃがの練りごま風味 きゅういのたたき	11	担々麺風ラーメン もやしと春菊のナムル
18	みそ汁 ごはん	25	フキゼリー ごはん
5	おからの真珠蒸し 大根と小松菜の炒め物 みそ汁 ごはん	12	焼きコロツケ キャベツのサラダ ミルクスープ ごはん 26日:お弁当日

「大根のカレー煮」

豚肉・大根・玉ねぎ・人参を
適当な大きさに切り、ケチャ
ップ・お好み焼きソース・塩・
赤ワイン・水で煮込む。

トマト缶を入れ、さらに煮込み、
バター・サラダ油・小麦粉・
カレー粉を炒めて作ったルウ
も入れて、とろみがつくように
火を通す。

最後に、グリーンピースで彩りを
添える。

*ごはんと一緒に・・・
「大根カレーライス」としても
美味しいですよ☆

- * 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(3日)☆

- * えびちらし風 *
- * 菜の花のマヨネーズ和え *
- * すまし汁 *

☆お別れ会食(17日)☆

- * 鶏のシチュー *
- * ポテトサラダ * * 揚げ物 *
- * 添え野菜 * * フライドポテト *
- * フルーツ盛り合わせ *
- おやつ: カルピスポンチ

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
1日(火)	野菜おにぎり	いわしとごまの甘辛おにぎり	8日(火)	野菜ケーキ	チーズと野菜のケーキ
9日(水)	蒸しパン	黒糖蒸しパン	15日(火)	わかめおにぎり	わかめごはんおにぎり
16日(水)	トースト	いちごジャムケーキ	24日(木)	いちご入りカッパケーキ	お祝いカッパケーキ
31日(木)	ツナサンド	ツナマヨサンド			