



食育だより



2023年



暖かい日が増え、春はもうすぐそこまでやってきていますね。
進級、卒園を迎えるみなさんにとって、思い出に残るような給食を提供していけたら
と思っています。残り少ない日々が、楽しい時間になりますように・・・
もうすぐやってくる進学・進級を元気に迎えてくださいね。

新高山めぐみ幼稚園



3月はリクエストメニューです



早いもので、あっという間に3月です。

4月にはなかなか食べられなかった子どもたちも今ではよく食べ、
元気におかわりをしてくれます。

食べる量も1年間でグーンと増えましたね。

もっと給食を楽しんでもらえるように、3月はリクエストメニュー
をご用意しました。たくさんのリクエストありがとうございました！
今回リクエストの多かった**人気メニューベスト5**をご紹介します。

- ① カレーライス
- ② 鶏のから揚げ
- ③ ラーメン
- ④ 園で焼き立て！メロンパン
- ⑤ うどん



1年間をふいかえて・・・



できるようになったことをチェックしてみましょう



- ☐ 食事の前には手をきれいに洗いました。
- ☐ 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- ☐ 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。
- ☐ 毎日朝ごはんを食べました。
- ☐ 良い姿勢で食べることができました。
- ☐ みんなで楽しく食べることができました。



みんなとの楽しい食事は、子どもたちの心やからだの栄養となります。
保護者の皆様、食を通じてのご理解、ご協力ありがとうございました。



3月3日は ひな祭り



ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。
行事食としては、「ちらし寿司」「桜餅」「ひなあられ」
「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」などがあります。
ひな人形は、女の子に降りかかる災いを代わりに
引き受けてくれる守り神のようなものなのです。



ひなあられの4色は四季を表しています。

1年中幸せに過ごせますように・・・



ひしもちの3色にはそれぞれ意味があります。

雪(白色)が溶けて、新芽(緑色)が芽吹き、
美しい桃の花(桃色)が咲くように、
立派な女性になりますように・・・



作ってみよう！ ミートソーススパゲティ



材料

- | | | | |
|-----------|------|----------|-------|
| ・ スパゲティ | 65 g | ・ 塩 | 0.3 g |
| ・ 合いびき肉 | 40 g | ・ こしょう | 0.1 g |
| ・ 玉葱 | 50 g | ・ ソース | 2 g |
| ・ 人参 | 8 g | ・ トマト水煮缶 | 15 g |
| ・ マッシュルーム | 8 g | ・ ケチャップ | 8 g |
| ・ オリーブ油 | 2 g | ・ コンソメ | 0.5 g |
| ・ にんにく | 1 g | ・ 醤油、砂糖 | 各1 g |

作り方

- ① 玉葱、人参、マッシュルームはみじん切りにする。
にんにくをすりおろす。(おろしチューブでもOK)
- ② 熱したフライパンに油をひき、①と合い挽き肉を
炒め、塩こしょうで下味を付ける。
- ③ 炒めた具材がかぶるくらいの水とトマト水煮缶を
入れてしっかりと煮込む。
- ④ 調味料で味を調えて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ たっぴりのお湯で茹でたスパゲティを皿に盛り、
ミートソースをかけたら完成！

水煮大豆、きのこ類、セロリ、なす
などを入れて具沢山にしても◎
粉チーズをかけるとカルシウムがアップ！



3月が旬の食材

◎春キャベツ

水分を多く含んでおり葉が柔らかく、
甘みがあるため、サラダなどの生食に
適しています。



◎しらす干し



イワシの稚魚を茹でて干したもので、
7分乾きにしたものを「しらす」、
さらに乾燥させたものを「じゃこ」と
いいます。

◎いちご

いちごに含まれるビタミンCは果物の中
でもトップクラス！
5.6粒で一日の必要量がまかなえます。

