

# 3月 給食だより

黒森保育園 平成28年2月29日

早いもので、星組さんにとっては残すところ1ヶ月となりました。泣いたり、笑ったり、怒ったり・・・いろんな思い出がいっぱいだった保育園での生活。今年度の締めくくりの時期になってきました。

苦手で食べられなかった野菜や魚、カミカミメニュー、お箸の持ち方など一生懸命挑戦してがんばりました。子ども達の成長は私達の励みでした。

『なんか良い匂いがする〜♪』『今日の給食なあに?』と楽しみで、給食室をのぞきに來る子もいました。これからも、【楽しい・美味しい】をテーマに、作っていきたいと思っています。みんな、いっぱい食べてくれてありがとう★



## ありがとうございました!

今年度も皆様から、色々な野菜や果物をたくさん頂きました。本当にありがとうございました。給食やおやつに、おいしく頂きました。

ごちそうさまでした!



## ★お楽しみ献立★

2月の『お楽しみ献立』は、園長先生が考えた献立でした♪まだまだ寒い季節、揚げ(かた)麺に体が温まるあつあつの野菜あんをかけた献立でした。子ども達も職員も、あつという間に完食したほど美味しく頂きました。来年度も引き続き続けて行く予定です。楽しみにしていてくださいね♪



## ～食べる事は生きること～

改めまして・・・食べるという事は『生きる』ための源です。ただお腹を満たすだけではなく、バランスの取れた

食材で食事を摂るのが理想的です。山形県はいろいろな食材の宝庫です!しかし、山形県は全国で塩分の摂取量が第一位だそうです。塩分の摂りすぎは、いろいろな病気を招く要因になります。そこで、『うま味』(野菜から・干しいたけ・昆布・かつお節・煮干し等)でとるダシをたっぷり使う事で、調味料をあまり使わなくても美味しくできます。子ども達が理想とする薄味にする事で、大人には健康的な食事になると思います。毎日を健康で元気に過ごすために、少し考えてみてはいかがでしょうか。

◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんは、いりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。◎印はカミカミデーです。噛むことを楽しみながら食べます。

◆11(金) お別れパーティーです。いつも仲良く遊んでくれたり、やさしく面倒を見てくれた星組さんとももうすぐお別れです。ありがとうの気持ちを込めて美味しいごちそうを作ります。バイキングなので、みんなでお腹いっぱい食べます!!

◆16(水) 3月の誕生会です。大きくなった事をみんなで祝います。



## 3月の献立表



1	火	★ 宝島カレー (ブロッコリー・Pトマト) オレンジ わかめスープ	牛乳 菓子	E:514 P:17.9 F:16.2 塩分:2.4
2	水	鶏肉のゴマ煮 菜の花和え いよかん みそ汁	※ 麦茶 ゆかりおにぎり	E:354 P:16.1 F:9.3 塩分:2.3
3	木	★ ビビンバ すだちゼリー 中華スープ	牛乳 メープルマフィン	E:481 P:14.7 F:12.7 塩分:2.2
4	金	◎ 赤魚の甘辛揚げ きもどのゴマ和え バナナ みそ汁	ジョア 菓子	E:331 P:19.7 F:12.8 塩分:2.3
5	土	おにぎり(鮭・昆布) 麦茶 お別れ発表会♪		E:409 P:7.0 F:0.8 塩分:1.2
7	月	ウインナーの味噌和え 付け合せ オレンジ キャベツスープ	※ 麦茶 かぼちゃようかん	E:395 P:10.8 F:20.0 塩分:1.8
8	火	ヒレカツ パスタサラダ みかんゼリー みそ汁	牛乳 菓子	E:454 P:23.3 F:19.4 塩分:1.8
9	水	マカロニグラタン 大根サラダ 清見オレンジ みそ汁	※ 牛乳 ピザトースト	E:458 P:24.2 F:19.9 塩分:3.5
10	木	サーモン焼き ビーフン炒め いよかん みそ汁	ジョア 菓子	E:295 P:20.5 F:11.9 塩分:1.8
11	金	★ お別れパーティー (バイキング式 いっぱいたべようね!)	アイスクリーム	E: P: F: 塩分:
12	土	ブラウنشチュー バナナ 牛乳	麦茶 菓子	E:446 P:14.5 F:19.6 塩分:2.1
14	月	肉じゃがカレー風味 コールスロー いちご みそ汁	※ 牛乳 スティックパイ	E:439 P:20.9 F:22.8 塩分:2.4
15	火	◎ ポークしゅうまい 五目金平 デコポン みそ汁	※ ゼリーアラモード	E:499 P:20.4 F:19.8 塩分:3.0
16	水	★ お楽しみ献立 (けい先生が考えてくれますよ♪)	麦茶 シフォンケーキ	E:502 P:21.3 F:8.8 塩分:2.5
17	木	鶏の唐揚げ パスタソテー いちご パンプキンスープ	※ 牛乳 ポップコーン	E:399 P:17.9 F:15.3 塩分:1.4
18	金	スペシャルハンバーグ ミックスキャベツ バナナ スープ	牛乳 クレープ	E:400 P:14.9 F:23.4 塩分:1.7
19	土	卒園式 (紅白もち)		E:438 P:9.2 F:0.6 塩分:0
22	火	チキン竜田 伴三糸 清見オレンジ みそ汁	※ 牛乳 マドレーヌ	E:426 P:20.3 F:21.3 塩分:2.1
23	水	クリームシチュー ツナサラダ いちご 野菜ジュース	※ フルーツヨーグルト	E:281 P:15.0 F:10.7 塩分:2.1
24	木	ブリの照焼き 三色浸し バナナ すまし汁	牛乳 菓子	E:267 P:18.5 F:16.4 塩分:1.7
25	金	親子煮 ドレッシングサラダ いちご みそ汁	※ 牛乳 大根もち	E:309 P:22.0 F:15.5 塩分:3.1
26	土	豚丼風 バナナ 牛乳	麦茶 菓子	E:340 P:12.9 F:14.3 塩分:0.7
28	月	タラのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 いよかん かき玉汁	牛乳 菓子	E:379 P:18.5 F:18.4 塩分:2.0
29	火	ポークカレー ブロッコリーサラダ デコポン 牛乳	ピーチゼリー 昆布	E:334 P:14.3 F:12.1 塩分:1.6
30	水	麻婆豆腐 おかか和え バナナ 牛乳	※ 野菜ジュース カリカリマカロニ	E:333 P:17.2 F:13.2 塩分:2.7
31	木	ブラウنشチュー コールスロー 清見オレンジ 牛乳	プリン 昆布	E:439 P:19.1 F:21.4 塩分:2.0

一年間いっぱい食べてくれてありがとう!

