

3月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 卵ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ めかぶの和え物 ・ 里芋のみそ汁 ・ いよかん	2 ごはん ・ ツナとチーズの卵焼き ・ 野菜炒め ・ 肉団子入りスープ ・ りんご	3 ひな祭り ・ ちらし寿司 ・ 魚の照り焼き ・ カリフラワーサラダ ・ 菜の花の清汁 ・ いちご・ひなゼリー	4 ごはん ・ いが蒸し ・ もやしのナムル ・ なめこ汁 ・ オレンジ	5 ごはん ・ 鶏ごま煮 ・ 大徳寺和え ・ かにばっとう ・ いちご	6 ごはん ・ はんぺんチーズ ・ なす炒め ・ わかめのみそ汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ 南瓜スコーン ・ 牛乳	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ ケーキ ・ カルピス	・ レアチーズ ・ せんべい	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・ マーボー豆腐 ・ 中華風サラダ ・ 大根汁 ・ いよかん	9 ごはん ・ サバのみそ煮 ・ ほうれん草のお浸し ・ 五目うどん ・ グレープフルーツ	10 ごはん ・ 中華ローストチキン ・ ダイコンサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ りんご	11 ごはん ・ あぶたま ・ ツナサラダ ・ ワンタンスープ ・ キウイフルーツ	12 ごはん ・ 天ぷら ・ 白和え ・ さつま汁 ・ ミニトマト ・ オレンジ	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ しょうゆだんご ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ ストロベリーババロア ・ クラッカー	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・ ミートローフ ・ チーズサラダ ・ きのこのスープ ・ キウイフルーツ	16 ごはん ・ 赤魚の塩焼き ・ 青菜ごま和え ・ せんべい汁 ・ りんご	17 ごはん ・ 豆腐のドライカレー ・ アスパラサラダ ・ もやしのみそ汁 ・ バナナ	18 お別れ誕生会 ・ バイキング 	19 ごはん ・ ひじき卵 ・ ごまドレッシング ・ サラダ ・ すいとん汁 ・ グレープフルーツ	20 春分の日 
おやつ	・ フルーツゼリー ・ せんべい	・ ピザトースト ・ 牛乳	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ お祝いケーキ ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ マーボー茄子 ・ 親子サラダ ・ 味噌けんちん汁 ・ オレンジ	23 ごはん ・ エビグラタン ・ ごまもやし ・ かきまた汁 ・ ミニトマト	24 ごはん ・ カレー ・ マカロニサラダ ・ 豆腐のみそ汁 ・ キウイフルーツ	25 修了式 ごはん ・ 春巻き ・ 南瓜サラダ ・ はんぺんスープ ・ いちご 	26 卒園式 	
おやつ	・ 五平もち ・ 牛乳	・ よもぎまんじゅう ・ 牛乳	・ もちもちポンデ ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ ラスク		

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。
 たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。
 子ども達は4月からの進級、入学を前にワクワクしている様子が見られます。
 4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣を見直し、病気やケガに気をつけて残りの日々を楽しく過ごしましょう。



園で過ごすのも残り1ヶ月となりました。給食・おやつ時やクッキングでは子ども達からの笑顔でたくさんのパワーをもらいました。
 そして今月はみんながもう一度食べたいリクエストメニューも入れています。
 心を込めて作りしたいと思います。

今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 583kcal

たんぱく質 : 21.5g

脂 肪 : 20.5g

肥満のおはなし

1年間、健康に過ごせましたか？

ご家庭でも子どもと一緒に1年間で振り返ってチェックしてみませんか？
 チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ごはんは毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 毎朝、うんちをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐ 友だちと仲良く遊ぶことができた



肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。
 最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

