給食だより 3月号

2022年度
fujimuraナーサリー栄養士

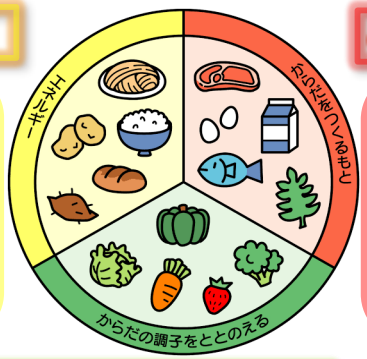
今年度も残り1か月となりました。この一年で苦手なものを克服したり、食べられる量もぐんと多くなりました。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級に向けて元気に過ごしたいと思います。

三色食品群で献立をたてよう

三色食品群とは栄養素の働きから3つの食品グループに分けたものです。
この中からバランスよく食材を選んで組み合わせて使ってみましょう。

黄 エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、走ったりするパワーを持っています。しっかり眠るためにも必要です。
この仲間は、
【ご飯、パン、麺類、お芋】などがあります。



赤 体をつくるもとになる

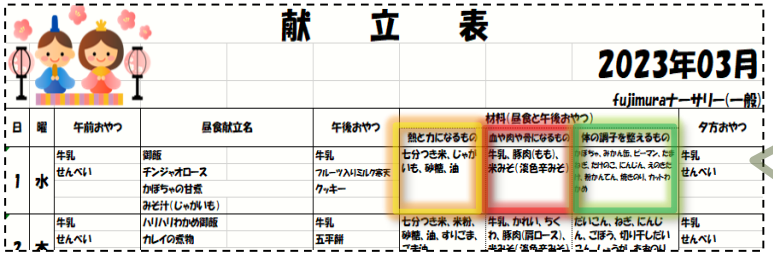
体を大きくしたり、力持ちになるパワーを持っています。血や筋肉や骨になるものです。
この仲間は、
【肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆】などがあります。

緑 体の調子を整えるもとになる

病気やケガから皆を守るパワーを持っています。からだの調子を整えるものです。
この仲間は、**【野菜、果物、きのこ類】**などがあります。

望ましい一食分の献立構成は→

主食（黄色グループ）×1
主菜（赤グループ）×1
副菜（緑グループ）×2



献　立　表

2023年03月

fujimuraナーサリー(一般)

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	夕方おやつ
1	水	牛乳 せんべい	卵豚 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 みそ汁(じゃがいも)	牛乳 フルーツ入りミルク寒天 クッキー	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、みかん缶、ピーマン、たまねぎ、だけのこ、にんじん、えのきたけ、粉かんてん、焼きのり、カットわかめ	牛乳 せんべい
2	木	牛乳 せんべい	ハリハリわかめ卵豚 カレイの煮物	牛乳 五平餅	七分つき米、米粉、砂糖、油、すりごま、[illegible]	牛乳、かれい、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが、[illegible]	牛乳 せんべい

ナーサリーの献立表にも載っています。
おうちの献立の参考にしてみてください。

1年間の食事を振り返りましょう

この一年を通して旬の食材は味わえたでしょうか？
食事バランスや食事のマナーは守れましたか？
日々変わっていく好みに頭を悩ませると思いますが、食事の食べ方やマナーは家族で食卓を囲んだ時に周りの大人が見本となって教えていくことが大切です。
ご家庭でもこの一年を振り返ってこどもの成長を感じてみてください。

食生活をチェックしてみましょう

- □食事の前に手を洗うことができましたか
- □食事の準備や片付けを手伝うことができましたか。
- □「いただきます」と「ごちそうさま」を言えましたか。
- □姿勢を正しく食べることができましたか。
- □スプーンやはしを上手に使うことができましたか。
- □よくかんで、味わって食べることができましたか。
- □楽しく食べることができましたか。
- □三食は決まった時間に食べることができましたか。
- □朝食をかかさず食べましたか。
- □毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができましたか。

※チェックを増やしていきましょう！

食育

2月には、ジャムサンド作り（うさぎ組）、感触遊び（ひよこ組）を行いました。
どちらも実際に食材に触れ、子どもたちはとても集中して楽しんでいました。
感触遊びでは、わかめ、寒天ゼリー、春雨、高野豆腐を使い遊びました。
よく噛む練習に、手作りプリッツをおやつにしました。りす組のみんなは夢中でポリポリポリポリ…たくさん食べてくれました！

～三色食品群の一皿メニュー～

《ちゃんぽん麺》

材料　(2人

・中華めん	150ｇ
・豚もも肉	60ｇ
・キャベツ	50ｇ
・たまねぎ	30ｇ
・にんじん	20ｇ
・だし汁	500cc
・牛乳	100cc
・しょうゆ	小1
・塩	適量

作り方

① 豚肉と野菜を適当な大きさに切り、だし汁で煮る。
② 牛乳、調味料を加えて味を整える。
③ 蒸らした（少し水を加えてレンジで加熱してもよい）中華麺を器に入れ、②のスープを注ぐ。

市販のスープは塩分が濃いものもあります。その場合は薄めたり、お野菜を追加したりして調整してみてください