

# 3月のメニュー

認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
2 ごはん えのきと油揚げのみそ汁 肉野菜炒め ひじき白和え	3 ちらし寿司 和風クラムチャウダー エビフライ いちごゼリー	4 ビーフシチュー 野菜のツナ和え ショア	5 ごはん 豚汁 ほっけの煮つけ ポテトサラダ	6 しょうゆラーメン コーンしゅうまい フルーツ杏仁	7 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが キャベツおかか和え
9 ごはん 白菜とわかめのみそ汁 おでん 納豆	10 ごはん さつま芋と玉ねぎのみそ汁 カレー漬け焼き ひじきの煮物	11 お別れ会  リクエスト給食	12 親子丼 つみれ汁 フルーツポンチ	13 ナポリタン コーンスープ ももゼリー	14 ひき肉と野菜のあんかけ丼 キャベツと豆腐のみそ汁 さつまいもの甘煮
16 わかめごはん ほうれん草とにんじんのみそ汁 野菜コロッケ じゃが芋と春雨の炒め物	17 ごはん 心のりのみそ汁 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物	18 ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏のうまい焼き きんぴらごぼう	19 ハヤシライス マカロニサラダ 元気ヨーグルト	20 <b>春分の日</b>	21 牛丼 具だくさん汁 フルーツ缶
23 ごはん キャベツとほうれん草のみそ汁 チーズはんぺんフライ 厚揚げと豚肉のカレー炒め	24 ごはん わかめスープ 豚肉のブルコギ風 野菜のしらす和え	25 ポークカレー おからサラダ	26 ごはん はちはい汁 さばのみそ煮 にんじんサラダ	27 かきたまうどん かき揚げ パインゼリー	28 マーボー丼 春雨スープ 牛乳寒天
30 ごはん もやしと小松菜のみそ汁 タンドリーチキン ポテトサラダ	31 そぼろ丼 せんべい汁 ぶどうゼリー	3月 旬の食材 かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、だいこん、にら、れんこん、ながいも、しらす、さわら、たい、デコポン、はっさくなど			

材料の都合により献立を変更する場合があります。

## 『かむ』ってすごい！②

食事はよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると良いことがたくさん！

◆よくかむと…

🦷 **歯とあごが強くなる！**

あごの骨がしっかり育ち、歯並びを整えます。口周りの筋肉も育ち、食べる力がつきます。

🍴 **肥満予防になる！**

噛む力が弱く早食いのこどもは、肥満になるリスクが3倍にも上昇。

よく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながることもわかっています。

幼児期の肥満は25%が成人期の肥満につながります。年齢に応じて適度に硬いものを食べたり、食事に集中できる環境を作り、『よくかむ』習慣を身に付けましょう。



### リクエスト給食を行います

3/11の給食では、ぞう組さんからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞きました。どんなメニューになるか、お楽しみに！

### 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

### 生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。

生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。

