

給食だより 3がっ

今月のテーマ 大きくなった体
 今月の目標 大きくなったことの大切さを知る。

平成28年2月29日
 城北アソカ保育園

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1ヶ月後には子どもたちは卒園、進級します。1年間の様々な行事や活動、お友達との触れ合いを通じ心も体も大きくなり、たくさんの思い出ができたことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる成長した子どもたちの笑顔を見るととても嬉しく思います。

3月は今年度の締めくくりでもあるので、1年間の食生活を振り返り確認してみましょう。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	ししゃも すみそあえ かかに	スイートポテト	みかん
2	水	ぶたにくとさといものいために なたねあえ	チーズまんじゅう	ウエハース
3	木	♥誕生日会♥ ちらしずし エビフライ ピーナッツあえ すましじる いちご	ひなあられ・カルピス	枝豆
4	金	おやこじる しおっぺ	フルーツパンチ	ヨーグルト
5	土	★異年児交流★ ピザクッキング 🍕		
7	月	はっぼうさい くきわかめのつくだに	いちごのムース	ジャムサンド
8	火	さかなのピザやき カミカミサラダ	ケーキサレ	ゼリー
9	水	すきやきふうに のり	コーンフレーク	フルーチェ
10	木	👤 遠足 👧	おかし	チーズ
11	金	チャプチェ ブロッコリーのサラダ	ぜんざい	リッツ
12	土	🍷 お別れバーベキュー 🍓		
14	月	ハヤシライス ポテトサラダ	フロランタン	さつま芋
15	火	シチュー だいずのごもくに	カスタードクリームあえ	かりんとう
16	水	しょうじんりょうり みそしる	あげもち	枝豆
17	木	さかなのタルタルソース おかかあえ	キャラメルポップコーン	オレンジ
18	金	コロッケ ナムル	よもぎだんご	丸ぼうろ
19	土	パン みかん		
22	火	マーボー豆腐 ごまずあえ	ホットケーキ	かっぱえびせん
23	水	ハンバーグ フレンチサラダ グラッセ	ココアりんかけ	りんご
24	木	さかなのかばやき クリームコーンに	チーズケーキ	黒棒
25	金	カツカレー ゆかりあえ	みかん・おかし	ヨーグルト
26	土	卒園式		
28	月	にくどうふ ちゅうかサラダ	いもてん	コーンフレーク
29	火	さかなのカレー たつたあげ きんぴら こふきいも	あべかわ	梅の香巻
30	水	みそけんちんじる ひじきに	あんにんどうふ	ハーベスト
31	木	オムレツ スパサラダ	バナナケーキ	かぼちゃ

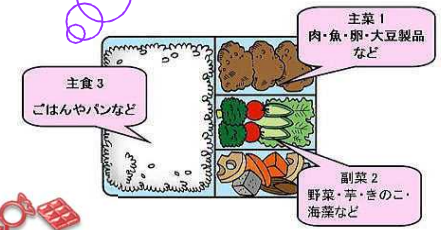


～食習慣チェック～

※卒園、進級までに1つでも多く「Yes」を！！

- 早寝早起きをしていますか
- 朝ごはんは必ず食べていますか
- いただきます「ごちそうさま」などの挨拶はできていますか
- 食事やおやつの時間はきまっていますか
- 偏食しないようになんでも食べていますか
- 遊ばない、こぼさないで食べるなど食事のマナーはできていますか
- 正しく箸が持っていますか
- 食事はゆっくり噛んで食べていますか
- 食事中はテレビを消していますか
- 食事の準備などのお手伝いや、食後の片付けのお手伝いをしていますか

3月10日はお弁当です。中身のバランスは、主食3:主菜1:副菜2が理想的です。朝から作るは大変ですが、主菜のお肉ばかりにせず、野菜も入ったお弁当になるといいですね。



🍪 おやつのはなし 🍪

おやつ・・・とっても魅力的なものですよね。大人だって食べたいものです。しかし、子どもにとってのおやつは食事の一部といわれるほどとても大切です。食べ方次第では、食事に影響がでて、偏食や小食、肥満の原因になります。

おやつはどうして必要なの？

子どもは活動量が多く発育期なので、たくさんの栄養が必要になります。しかし、子どもの胃や腸は小さくて機能も未熟なため、1回の食事でたくさん食べることができません。その為、3回の食事ですりきれない栄養をおやつで補う必要があります。

おやつの目安

おやつの目安のカロリーは約200kcalとされています。牛乳を飲ませる場合、100ccのカロリーは67kcalなので130kcalが残ります。

50kcalのおやつ

- ・キャンディーチーズ3個
- ・ヨーグルト(無糖)80g
- ・ヨーグルト(加糖)60g
- ・せんべい中1枚
- ・卵ボーロ6粒
- ・みかん1と1/2個
- ・さつまいも1/4個
- ・ヤクルト1本
- ・ロールパン1/2個
- ・バナナ1/2本
- ・板チョコ2かけ
- ・ポテトチップス10枚
- ・りんご1/2個
- ・バタークッキー1枚
- ・一口おにぎり(33g)1個

おやつのポイント

- * 量・・・◇食事の妨げにならないように量は少なめに。子どもの片手の手のひら分が目安です。
- * 内容・・・◇おやつは食事の一部です。お菓子やジュースに偏らず、内容を考えて。
- * 時間・・・◇1日1～2回、時間を決めて。おやつと食事の間は2時間以上空けましょう。

一口つなぎ食

保育園から帰って「お腹がすいた～」なんて言う子もいるかと思いますが。夕食は空腹の状態でもかえたいものですが、でも！！夕食の準備ができていない... ♪そんな時にお菓子は避け、飲み物は麦茶など甘くないものにして頂きたいと思います。

例えば...野菜スティック、キャンディーチーズ2個、枝豆10個程度、焼きのりなどお菓子以外をあげてみてください。かわいいお子さんやお孫さんの喜ぶ顔が見たいと思いますが、ダメな時はダメと心を鬼にしてこれからのおやつの時間をぜひ、考えてみてください。

3日は誕生日会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。