

きゅうしよくだより 3月

平成30年度 3月
牛窓ルンビニ保育園

1年を振り返って

園目標

- ・偏った食事の摂り方(好きな物を好きなだけ食べたり、嫌いなものは食べなかったりする事等)にならないよう子を育てる
- ・よく噛んで食べられる子を育てる
- ・お箸の持ち方、使い方、食事のマナーを身に付けられるようにする

この1年で大きく成長した子どもたち。食育では園目標を楽しみながら取り組んできました。お楽しみ給食や季節の収穫、クッキングや栄養のお話など子どもたちが少しでも自信や食べる事に意欲的になったのではないのでしょうか。個人差はありますが、子どもたちが積み重ねたさまざまな体験は、大きな自信へとつながっています。お家でも一緒にご飯を作ったり楽しい食卓作りを心掛けていただけたら嬉しです。

こんな方法で食塩の量を減らせます.....



しょう油、ソース、ケチャップなどをテーブルの上に出しておかない(子ども自身の判断でかけさせない)

フライなどにはソースをかけるものと決めつけず、味見をしてから適量かける。不要ならかけない

ウインナーなどは一度ゆでこぼして食塩を減らす

大根が一番辛いのは、どの部分?
①葉っぱのほう ②真ん中 ③先のほう

正解は③。先のほうは辛みが強く、繊維質。大根おろしに適しているのは、甘みが強い葉っぱに近い部分です。真ん中は水分が多く固いので、おでんなどの煮物に向いています。

1日に
とっていい食塩量

男:3.0g未満 男:4.0g未満
女:3.5g未満 女:4.5g未満

知っていますか? 食塩のこと

知らずに食べている食塩(例)

食パン (60g) 0.8g	卵サンドイッチ (110g) 1.3g	幕の内弁当 (400g) 3.8g	カップ麺 (77g) 5.1g	梅干しおにぎり (100g) 1.1g	あじの干物 (120g) 1.3g
チーズバーガー (122g) 2.1g	ポークカレーライス (350g) 3.0g	助六寿司 (260g) 4.6g	みそ汁 (150ml) 2.3g	ウインナーソーセージ (30g) 0.6g	ポテトチップ (60g) 0.7g

(参考:『毎日の食事のカロリーガイド・改訂版』女子栄養大学出版部)

★桃色寿司

材料	分量	作り方
ごはん	45	① きゅうりは角切りにして塩をする。
チーズ	4	② 人参は角切りにして茹でる。
きゅうり	5	③ チーズは角切りにする。
人参	10	④ ウインナーは輪切りにして炒める。
ウインナー	3	⑤ 卵は錦糸卵にする。
すし酢	6	⑥ ごはんにすし酢、砂糖を合わせて①～④を混ぜ合わせる。
海苔	2	⑦ ⑤と海苔を上のにせる。
卵	1	
塩	少々	
砂糖	2	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜おかか和え 大豆の五目煮 オレンジ	きなこ餅煎餅 牛乳	もちもちパン 牛乳	海藻類
2	金	桃色寿司 マゼドアンサラダ すまし汁 いちご	海老せん 牛乳	ぜんざい 牛乳	野菜類
3	土	パン 野菜ジュース	シガーフライ 牛乳	Ca煎餅 牛乳	緑黄色野菜
5	月	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 法蓮草の白和え かき玉汁 バナナ ★牛乳	Caウエハース 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
6	火	麦ごはん 豚肉のピカタ スパゲティーサラダ ミネストローネ デコボン	トースト 牛乳	クッキー ミルメーク	きのこ類
7	水	ごはん 納豆 焼き鮭 ひじきの煮物 小松菜とツナの和え物 バナナ	みかん缶 牛乳	スコーン 牛乳	緑黄色野菜
8	木	ごはん 鶏肉の甘酢煮 干草煮 チーズポテト グレープフルーツ	バナナカステラ 牛乳	あんまん 牛乳	野菜類
9	金	～また会おうね会～ お楽しみバイキング	飲むヨーグルト	ワッフル 牛乳	野菜類
10	土	わかめうどん オレンジ	ハーベスト 牛乳	クッキー 牛乳	大豆製品
12	月	麻婆ラーメン 餃子 バナナ	白い風船 牛乳	星たべよ 牛乳	魚類
13	火	～思い出遠足～ カツカレー	きな粉トースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	緑黄色野菜
14	水	パン チキンケット 法蓮草とわかめのサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ ★牛乳	バナナ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	きのこ類
15	木	ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根の洋風炒め 水菜とごぼうのゴママヨサラダ バナナ	Ca煎餅 牛乳	原宿ドック 牛乳	海藻類
16	金	麦ごはん 鶏肉の照り焼き オレンジ さつま芋とひじきのサラダ レタススープ	スナックパン 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜類
17	土	焼きそば グレープフルーツ	ピスコ 牛乳	マリービスケット 牛乳	緑黄色野菜
19	月	麦ごはん 豚肉と白菜のオイスターマヨ炒め 春巻き 華風和え バナナ	コーンフレーク 牛乳	まがり煎餅 牛乳	大豆製品
20	火	ごはん 魚の南蛮漬け ミモザサラダ お味噌汁 オレンジ	牛乳もち お茶	人参ケーキ 牛乳	野菜類
22	木	ハヤシライス サラダ (3上・チーズ) グレープフルーツ	ミニゼリー 牛乳	ピーチゼリー 牛乳	緑黄色野菜
23	金	ごはん チーズハンバーグ 法蓮草のソテー マカロニサラダ バナナ	りんご 牛乳	ケーキ 牛乳	野菜類
24	土	タンメン オレンジ	動物ビスケット 牛乳	海老せん 牛乳	緑黄色野菜
26	月	麦ごはん 豚肉のニンニク醤油炒め チャプチェ チョレギサラダ グレープフルーツ	ポーロ 牛乳	雪の宿 牛乳	大豆製品
27	火	わかめごはん 巣ごもり玉子 バナナ ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじきのミルクサラダ	フルーチェ お茶	きな粉トースト 牛乳	野菜類
28	水	ごはん マカロニグラタン イタリアンサラダ ポトフ オレンジ	パン缶 牛乳	たまごドーナツ 牛乳	大豆製品
29	木	ゆかりごはん 魚のチーズフライ りんごのサラダ ブロッコリーのおかか和え バナナ	ジャムサンド 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	海藻類
30	金	ごはん 肉団子のスープ レバーのレモン醤油 お花畑サラダ オレンジ	乾ばん 牛乳	さきいか チーズ 牛乳	芋類
31	土	もやしラーメン りんご	クッキー 牛乳	ハーベスト 牛乳	野菜類

★印...進級準備の為にじゃく組は瓶牛乳がです