



# 3月給食だよ!

今年度も終わりに近づいてきました。4月より一段と成長した子どもたち！  
ぞう組は、園での生活もあとわずかですね。それまでの日々、楽しいことをたくさん経験してほしいと願っています。

3月3日「桃の節句」は子どもたちの無病息災を祈る行事です。



## <健やかな食生活は幼児食から>

修了、進級を前に、今一度、食事について見直してみましょう。

★主食・主菜・副菜・汁ものを整え、食事の基本を身につけましょう。

**副菜：**主に野菜料理や果物

主菜、主菜で不足する、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂取しましょう。

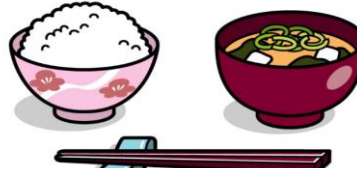


**主菜：**魚・肉・大豆製品・卵など

主に、良質のたんぱく質、脂質を摂取しましょう。

**主食：**米、パン、麺類など穀物

主に、炭水化物によるエネルギー源を摂取しましょう。



**汁物：**だしを取って、具たくさん汁物で、上手に減塩しましょう。



☆調味は素材の特徴を生かしてうす味に

濃い味になれてしまうと、成人してから生活習慣病のリスクが高くなります。

☆いろいろな味を経験して、食べられるものを増やしましょう

苦手なものも調理を工夫してチャレンジを！

食べられた喜びが子どもの自信につながります。

☆おやつも食事の一部

一度にたくさん食べられない幼児にとっておやつは大切な4番目の食事。

甘いおやつだけでなく、季節の果物や牛乳・乳製品など、不足しがちなものを決まった時間に。水やお茶などで水分補給を忘れないようにしましょう。

3-5歳児				1-2歳児					
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%		
エネルギー	Kcal	668	617	108	エネルギー	Kcal	612	462	132
たんぱく質	g	24.7	24.7	100	たんぱく質	g	.24	185	144
脂質	g	19.6	18.5	106	脂質	g	20	13.9	144
カルシウム	mg	877	487	180	カルシウム	mg	287	208	138
鉄	mg	2.7	2.6	104	鉄	mg	2.2	2.1	105
ビタミンA	μg	162	199	81	ビタミンA	μg	165	181	91
ビタミンB1	mg	0.37	0.33	112	ビタミンB1	mg	0.33	0.26	127
ビタミンB2	mg	0.36	0.37	97	ビタミンB2	mg	0.43	0.29	148
ビタミンC	mg	30	22	136	ビタミンC	mg	23	19	121

### ❀今月の子ども達の様子❀

3月は、ぞう組の子ども達にとっては、最後の一か月。幼稚園部の子ども達は、あと半月。好きな給食を、少しでもたくさん食べて欲しいなと思い、ぞう組、最後のリクエストメニューを聞きに行きました。カレーライスやハンバーグなどの「定番メニュー」や「給食では出たことのないメニュー」や食材までいろいろと出てきました。本来、好きなメニューばかりではない給食ですが、最後の一か月は、友達とワイワイ話しながら、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思っています。

