



# 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。

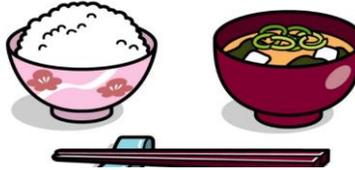


**主菜：**魚・肉・大豆製品・卵など

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。」

