



2024ねんろがっ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>早いもので今年度最後の月となりました。2月から提供していますが、今月も、卒園する年長さんのリクエストメニューです。今まで食べた献立の中からもう一度食べたいものを選んでもらいました。献立名の前に★マークをつけました。ねんちょうさん、ようちえんさいごのきゅうしょくをころをこめてつくります！たのしみにしてね♪</p>		<p>かんなくみ 小枝令子先生より みんなの大好きなみはと給食もあとなずか...ととてもさみしいね。かんなくみさんは、苦手なものから食べることをみんなでとりくんでしました。そうすることで、苦手だった食べ物も少しずつ食べられるようになりました。給食で学んだがんばる力、食べられた時のうれしい気持ちを忘れず、これからも何でも食べて大きくなってね。</p>		<p>1 ひなまつり ひなポーロ いちご なばなのごまみそあえ けんちんじる ちらしずし</p>	<p>2 ねんちょうさんは180mlパックのぎゅうにゆうをのみますしょうがっこうのれんしゅうです！ </p>
4	5	6	7	8	9
<p>りんご はくさいとのりのすのもの ★みそおでん ごはん</p>	<p>ひゅうがなつ おりなのごまあえ ★さばのしおやき さつまいもと こんさいのみそじる ごはん</p>	<p>りんごのミニゼリー ★パンサンスー ★むししゅうまい ★マーボーどうふ ごはん</p>	<p>★フルーツポンチ ★なつとうサラダ ★ぶたにくのスタミナどん しぜんさいばいのごはん(あかまいり)</p>	<p>いよかん ★マセドアンサラダ ★チキンカレー ★ナン</p>	<p>☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください</p>
11	12	13	14	15	16
<p>きよみ ★ねぎみそ ★こもどうふ ★たらじる ごはん</p>	<p>たんじょうかい おたのしみおやつ ゆでブロックリー ★チキンなんばん ★てづくりタルタルソース ★なめこのみそじる ★あじごはん</p>	<p>★ひだプレミアムヨーグルト ★しょうゆフレンチ ★さけのしおやき ★ぶたじる ★さつまいもごはん</p>	<p>いよかん ★はるさめサラダ ★おやこどん しぜんさいばいのごはん(あかまいり)</p>	<p>りんご さつまいもと みずなのごまあえ ★きつねうどん</p>	<p>～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p>
18	19	20	21	22	23
<p>きよみ ★だいこんおおかササラダ ★にくじゃが ★もちむぎいり わかめごはん</p>	<p>ねんちょうさんおやつ いちごゆでブロックリー ★とりにくのこうみあげ ★ミネストローネ ★チャーハン しぜんさいばいのおこめ</p>	<p>そつえんしき </p>	<p>ふりかえきゅうじつ </p>	<p>いよかん きりぼしとこまつなのわふうサラダ いわしのみそれにわかめとうふのみそじる ごはん</p>	<p>これからも身体にやさしい食材で、安心・安全でおいしく！を心がけ、給食が子どもたちのところからだの成長のお手伝いになるよう努めます。ありがとうございました。</p>
25	<p>春に向けて『腸活』しませんか？ 春は始まりの季節です。新たな出会いも多くなる時期直前の3月は、冬の間にとまったからだの中の老廃物を出して、すっきりしておきたいですね。また、脳と腸はつながっていて、腸が健康な状態だと脳がストレスに抵抗する力も高まるといわれています。ころとからだの健康のためにも、この機会に腸を健康に保つ(=腸活)に取り組んでみませんか。</p> <p>～腸と脳の関係～ 腸は食べ物を消化・吸収して、異物をブロックしてからだを守るなどの大切な働きをしています。その他に、自律神経やホルモンで脳とやりとりをしています。 *脳でストレスを感じると... 腸で下痢・腹痛など *腸が健康だと... 脳のストレス耐性・全身の免疫力が向上 毎日の食生活で腸を整えましょう！ </p>				

腸内環境を整える食生活

- 食物繊維が豊富な食品を食べる
食物繊維は腸内まで届きます。そして、腸内細菌のエサになって腸内細菌が増えます。特にネバネバ系のなめこ、長芋、めかぶ、もずく、わかめ、納豆、夏になればオクラやモロヘイヤなどが、腸のおそうじをしてくれます。
- 発酵食品を食べる
みそ、しょうゆ、こうじ、酢、ぬか漬けなどの発酵食品に含まれる有用菌が腸に届き、腸内細菌を増やします。
- 和食を中心にバランスよく
和食は日本人にとって理想的な栄養バランスの食事です。和食中心で多彩な食材をたべましょう。
- みんなで楽しく食べる
胃腸のはたらきが活発になって、食べ物の栄養がからだに吸収されやすくなります。

ぶどうのミニゼリー
きゃべつとおりなのごまあえ
とりにくとこんさいのうどん

春を感じる食べ物を味わいましょう♪

春はさまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。少し苦味がある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう！

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	558	21	18	268	2.3	218	0.33	0.5	23	4.1	1.8