



3月 園だより

2019.2.28
黒肥地保育園

木々の芽が少しずつ膨らみ、寒さの中にも春の訪れを感じるようになりました。
この一年間過ごしてきた子どもたちの成長の1つ1つを、おうちの方と一緒に喜びながら、年長児は残り少ない日々を進学に向けて、在園児は進級に向けて期待を膨らませながら過ごしていきたいと思ひます。

〈3月の行事〉

2日(土) ひなまつりイベント参加(年中・年長児)

4日(月) ひなまつりのお茶会

12日(火) 避難訓練(地震)

5日(火) 卒園記念写真撮影

14日(木) 誕生日会

9日(土) おわかれ遠足 ・ 親子交通訓練

23日(土) 卒園式



こんだて

※ 3月14日(木) はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	金	ミートローフ・小松菜ごまサラダ	やさいクラッカー	16	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
2	土	パン・果物・牛乳	*****	17	日	*****	*****
3	日	*****	*****	18	月	シーフードシチュー・フレンチサラダ	コーン蒸しパン
4	月	白菜と肉団子のスープ・じゃこきんぴら	いちご大福・お茶	19	火	筑前煮・豆腐の酢味噌かけ	おからセサミ・ミルク
5	火	高野豆腐のふわふわ煮・菜の花和え	ナッツちんすこう	20	水	とんかつ・わかめの酢の物	みたらし団子・牛乳
6	水	魚の味噌煮・なます・すまし汁	ホットケーキ	21	木	❖春分の日❖	*****
7	木	鶏肉と大根の炒め煮・煮玉子	丸ボーロ・ミルク	22	金	魚の南蛮・ごぼうサラダ	レーズンプチパン
8	金	カレー・ヨーグルト	焼き芋・牛乳	23	土	(^-^)- 卒園式	*****
9	土	親子遠足〈お弁当〉	*****	24	日	*****	*****
10	日	*****	*****	25	月	つみれ汁・大豆サラダ	ミルクもち
11	月	根菜汁・レバーの生姜煮	メロンパンクッキー	26	火	豆腐ハンバーグ・温やさい	おにぎり・お茶
12	火	ツナとニラの玉子焼き・ひじきの炒め煮	おにぎり・お茶	27	水	切干大根の卵とじ・レバーの竜田揚げ	黒ごまポッキー
13	水	オランダ揚げ・りんごサラダ	マカロニあべかわ	28	木	酢豚・春キャベツの即席和え	ヨーグルトパンケーキ
14	木	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁	29	金	希望保育・ハヤシライス	*****
15	金	生姜焼き・春雨の酢の物	黒糖かりんとう	30	土	希望保育・焼きそば	*****

バランスの良い食事を心がけましょう。

「まごはやさしい」という言葉があります。保育園の給食では「まごはやさしい」を意識し和食中心の献立作りを心がけています。食は毎日繰り返される私たちが生活する上で大切なものです。健やかな心身の為にご家庭でも「まごはやさしい」を取り入れましょう。

- ま・・・(豆類) たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご・・・(ゴマ、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)・・・(わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や・・・(野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ・・・(魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し・・・(しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い・・・(芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維は豊富

日本人にもおなじみの食材ばかりですが、近年家庭での子どもの食事内容を見ても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜や芋類は減っているように感じます。「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和風の献立が多く出来上がっていきます。

- ❖ほうれん草の白和え❖ 豆腐・ごま・ほうれん草・人参・きのこ類
- ❖具だくさん味噌汁❖ 味噌・わかめ・野菜いろいろ・きのこ類・いも類・好みの魚



旬野菜

キャベツ

「かんらん」「たまな」とも言います。3~5月が旬で、高原キャベツは9月です。キャベツにはビタミンUという栄養素が含まれていて、胃や腸の働きを良くします。また、ビタミンCも多く含まれています。春のキャベツは柔らかいので、生でたっぷり食べたいですね。その他、ロールキャベツ、つけもの、炒めものにしてもおいしいですよ。

* 2月 苦情等は
ごさいませんでした。