



園だより



2019.2.28
黒肥地保育園

朝晩の寒さも和らぎ、日中は暖かな日差しに春を感じるようになりました。

この一年間の子供達の成長を、保護者の方々と共に喜びながら、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、元気に過ごしていきたいと思ひます。

〈3月の行事〉

- 3日(火) ひなまつり
- 4日(水) 冒険の日
- 5日(木) 卒園記念写真撮影
- 7日(土) おわかれ親子遠足《中止》
- 11日(水) 避難訓練
- 12日(木) 観劇会《来年度に延期》
- 13日(金) 誕生日会
- 21日(土) 卒園式

*各おうちで子どもたちのお別れ会を計画しています



こんだて

※ 3月13日(金)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	日	*****	*****	16	月	クラムチャウダー・小松菜サラダ	おやつ焼きそば
2	月	根菜汁・三色そばろ	コーンパン・ミルク	17	火	魚の南蛮・ひじきの炒め煮	ホットケーキ・カルピス
3	火	魚の煮つけ・紅白なます・おすまし	桜もち・甘酒	18	水	マーボー豆腐・春雨の酢の物	ココアちんすこう
4	水	唐揚げ・白菜とみかんのサラダ	おにぎり・お茶	19	木	手羽元の山賊焼き・大根サラダ	おにぎり・お茶
5	木	ひじきバーグ・野菜ソテー	焼き芋	20	金	☆春分の日☆	*****
6	金	切り干し大根の卵とじ・レバーの生姜煮	揚げパン	21	土	卒園式	*****
7	土	ミートスパゲティ・牛乳	*****	22	日	*****	*****
8	日	*****	*****	23	月	タイピーエン・レバーの竜田揚げ	フルーツケーキ
9	月	さつま汁・こんぶの佃煮	丸ボーロ・牛乳	24	火	魚のコンクリーム焼き・野菜のピーナツ和え	ゆでもち
10	火	オランダ揚げ・甘酢キャベツ	プチ肉まん・ミルク	25	水	炒り豆腐・キャベツの即席和え	ごませんべい
11	水	ニラ玉子・じゃこきんぴら	ポテトドーナツ	26	木	酢豚・中華スープ	おにぎり・お茶
12	木	根菜カレー・フレンチサラダ	おにぎり・お茶	27	金	和風ミートローフ・かみかみサラダ	メロンパントースト
13	金	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁	28	土	肉うどん・果物・牛乳	*****
14	土	ちゃんぽん・果物・牛乳	*****	29	日	*****	*****
15	日	*****	*****	30	月	のっぺい汁・つけもの	*****
				31	火	ハヤシライス	*****

こわいよ! 栄養のかたより...

主食やエネルギーのとりすぎ

肥満の原因になります。主菜・副菜もそろえバランスよく食べましょう。



カルシウムの不足

しょうぶな骨や歯が作れなくなります。



ビタミン類の不足

皮ふが弱くなったり、とり目になったり、全身の健やかな成長が妨げられます。



食物せんいの不足

腸の中にガスがたまり、便秘や大腸がんの原因になることもあります。



糖分や食塩のとりすぎも心配です!

ふりかけは、化学調味料、砂糖、食塩などで味がつけられています。多いものでは4gのふりかけ中、2gの食塩、約1gの砂糖が入っていることもあります。



ぎゅうにゅうのはなし

暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、だんだん寒くなってくるといやになつたりします。でも、それで飲まないとはもったいない。牛乳は“完全食品”といわれ、からだに必要なあらゆる栄養素を含んでいます。



消化吸収されやすい牛乳のカルシウム

とくに牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。毎日便や尿に混じって出ていくカルシウムは、補給しないで不足すると、貯蔵庫である骨からどんどん出ていきます。これがひどくなると骨粗しょう症という病気の原因になります。この病気は骨がもろくなってスポンジのようにスカスカになり、とても折れやすくなります。骨粗しょう症の予防は、若いころから骨を丈夫にしておくことです。とくに気をつけたいのは、
①カルシウムの多い食品をとる
②運動をよくする
などです。寒い季節も牛乳を飲みましょう。



3月に食べるとおいしいよ キャベツ

「かんらん」「たまな」ともいいます。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、胃や腸の動きをよくします。また、ビタミンCも多く含まれています。春のキャベツはやわらかいので、生でたっぷり食べたいですね。そのほか、ロールキャベツ、つけもの、いためものにしてもおいしいですよ。



* 2月、苦情等はございませんでした。