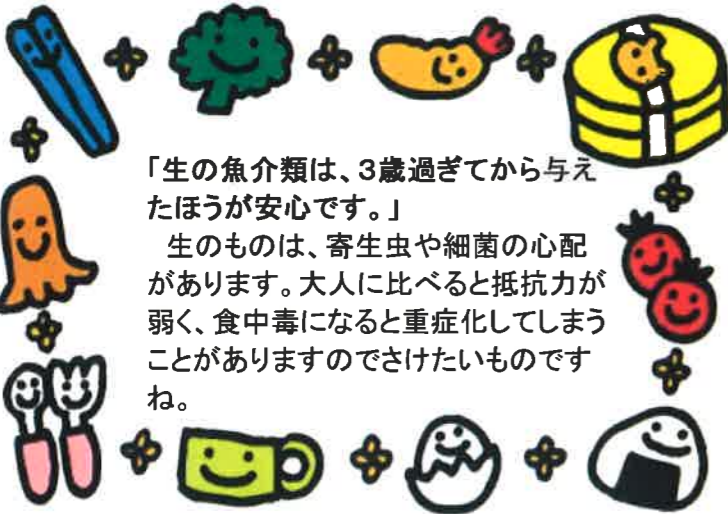




あと1カ月で卒園、進級です。
新しい環境に合わせて子どもたちが困らずに過ごせるように、
今から改めて「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を身につけていき
ましょう。

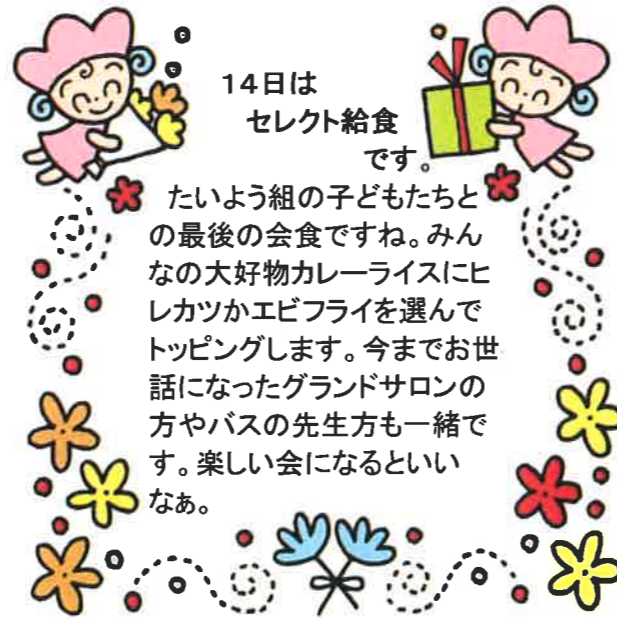
早く起きると頭もお腹もしっかり食べる時間ができます。しっかり
食べると身体も脳もよく動き、お昼まで元気に過ごせます。夜は
疲れた体をしっかり休めることで朝の目覚めがよく、グズグズする
ことも少なくなり、朝の忙しい時間も少しゆとりができるのではな
いでしょうか。



「生の魚介類は、3歳過ぎてから与え
たほうが安心です。」
生のものは、寄生虫や細菌の心配
があります。大人に比べると抵抗力が
弱く、食中毒になると重症化してしま
うことがありますのでさけたいもので
すね。

チキンカツ
【材料】
鶏むね肉 1枚
塩こしょう 少々
小麦粉
卵
パン粉
【作り方】
鶏肉は食べやすい大きさに
そぎ切りにし、塩こしょうをし
ます。
小麦粉 卵 パン粉で衣をつ
けて、油で揚げます。

菜の花和え
【材料】
ほうれん草 1把
卵 2個
油 少々
しょう油 大1
砂糖 大1/2
【作り方】
ほうれん草は洗ってお湯で湯がく。
卵はわり卵にする。
しょう油と砂糖で味付けする



14日は
セレクト給食
です。

たいよう組の子どもたちと
最後の会食ですね。みん
なの大好物カレーライスにヒ
レカツかエビフライを選んで
トッピングします。今までお世
話になったグラウンドサロンの
方やバスの先生方も一緒に
です。楽しい会になるといい
なあ。

食べて・出して・大きくなろう!

ほし組で三食食品のお話をしました。
あかいろの食べ物・体をつくるものになる
きいろの食べ物・エネルギーのもとになる
みどりいろの食べ物・体の調子を整えるもの
になる

「便秘でつらい」子がいます。食べることと同じ
くらい出すことはとても大切なことです。このみど
りいろの食べ物はふかふかウンチを出す手助け
をしてくれますよ。給食には野菜がたくさん入っ
ていますが、家庭でも野菜を取りいれるようにし
ましょう。



3月に入り、ようやく寒さも緩
み始める頃となりました。それ
でもまだまだ寒い日が続きます。
せめて食卓の上に、一足早く春
らしい一品はいかがですか。



「おいしい!」「先生どれ作ったの!」
「今日はサラダ作ったよ。よくかんで食
べてね。」お部屋に行くとお話します。
美味しそうに食べる姿は毎日の励みにな
ります。また廊下のガラス越しから覗
かしてくれる笑顔を見るととてもうれし
くなります。



日	行事・お知らせ	1,2歳児午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食
1 (木)		ごはん お茶 ウエハース	豚肉の生姜焼き みそ汁	スパサラダ 牛乳 せんべい
2 (金)	★お誕生会 布団持ち帰り	ちらし寿司 ヨーグルト	ちらし寿司 春雨サラダ	甘辛肉団子 すまし汁 カルピス ひなあられ
3 (土)		ロールパン お茶 せんべい	いなり卵うどん 味付小魚	ヨーグルト
4 (日)				
5 (月)		わかめごはん 牛乳 オレンジ	中華風五目スープ トマト	マッシュポテト ミルク せんべい
6 (火)		ごはん お茶 チーズ	豚肉と大豆の磯煮 りんご	ブロッコリーの中華あえ 牛乳 クラッカー
7 (水)		ごはん ヨーグルト	タンドリーチキン みそ汁	ツナサラダ 牛乳 揚げパン
8 (木)		ゆかりごはん 牛乳 いちご	魚の立田揚げ さつま汁	ほうれん草の納豆あえ 牛乳 ビスケット
9 (金)	避難訓練 おわかれ遠足(たいよう組)	ごはん 牛乳 りんご	八宝菜 いちご	ポテトサラダ ミルクココア 肉まん
10 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	焼きそば 味付小魚	ジョア
11 (日)				
12 (月)		ロールパン 牛乳 いちご	チキンクリームシチュー バナナ	糸きりわかめサラダ 飲むヨーグルト クラッカー
13 (火)		ごはん 牛乳 りんご	手作りさつま揚げ 豚汁	トマトのごま酢かけ 牛乳 おからマフィン
14 (水)	おわかれ会 セレクト給食	カレーライス お茶 せんべい	カレーライス わかめフレンチ	ヒレカツ または エビフラ ゼリー ヨーグルト
15 (木)		ごはん 飲むヨーグルト	豆腐ハンバーグ 大根スープ	ちくわサラダ 牛乳 ビスケット
16 (金)	布団持ち帰り	ごはん 牛乳 バナナ	江戸っ子煮 チーズ	菜の花あえ 牛乳 ウエハース
17 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	カレーうどん 味付小魚	ヨーグルト
18 (日)				
19 (月)		クロワッサン 牛乳 いちご	ビーフシチュー トマト	ポパイサラダ ミルク せんべい
20 (火)		ごはん ヨーグルト	卵とじ煮 バナナ	ちりじゃこサラダ 牛乳 大麦入り甘納豆おはぎ
21 (水)	春分の日			
22 (木)		ごはん お茶 せんべい	マーボー豆腐 蒸しシューマイ	ほうれん草のナムル 牛乳 ビスケット
23 (金)		ごまごはん 飲むヨーグルト	チキンカツ わかめスープ	コールスローサラダ 牛乳 卒園ケーキ
24 (土)	卒園式	パン お茶 せんべい	(以上児・うさぎ)パン 野菜ジュース (りす・ひよこ)うどん ヨーグルト	
25 (日)				
26 (月)		ロールパン 牛乳 りんご	ポトフ トマト	ドレッシングサラダ 牛乳 チーズキャロット蒸しパン
27 (火)		ごはん 牛乳 いちご	おでん ほうれん草のツナあえ	鶏味噌 ミルク せんべい
28 (水)		ごはん お茶 せんべい	鶏肉のマーレード煮 大麦入りじゃが芋マヨ炒め	みそ汁 牛乳 カステラ
29 (木)	布団持ち帰り	ごはん 牛乳 オレンジ	魚のチリソース のっぺい汁	キャベツのごま味噌あえ ミルク メープルマフィン
30 (金)		ごはん 飲むヨーグルト	ひじき入り肉じゃが 塩もみ	あらびきウインナー ミルクココア ビスケット
31 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	スパゲティイタリアン チーズ	野菜ジュース

★2日(金)誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう ほし にじ組)
14日(水)セレクト給食の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう ほし にじ組)
※給食内容は変更する場合があります。
スキムミルクと牛乳が入れ替わる場合があります。

