

給食からのおたより



平成30年度



面川報徳保育園

3月はさくら組のみんなが卒園を迎える時期です。残り少ない保育園生活ですが、明るく楽しく過ごしてもらえたら良いなと願っております。

行事もたくさんありますので、ご家庭でも食事と栄養のバランスに十分ご配慮ください。



< おやつとの与え方 >

子どもたちが毎日楽しみにしているおやつの時間。子どもの要求ばかり、好きなように食べさせてはいませんか？おやつ(間食)は食事のひとつです。甘みの少ないビスケットやせんべい、それに牛乳、果物を組み合わせて与えるようにしましょう。

「甘いものはダメ」ではなく、分量に気を付けて！「ポテトチップスはダメ」ではなく、適量を器に入れて！小さな配慮をすることで、食事に影響を及ぼさない工夫になります。



< さくら組さん大好き献立 >

3月15日の献立はさくら組のみんながもう一度食べたい献立、おやつを取り入れました。楽しみにしててくださいね！

ミニレシピ

サバの味噌煮

《材料(子供1人分)》

- ・サバ 40g
- ・生姜 適量
- ・味噌 4g
- ・砂糖 3g

《作り方》

- ①生姜をスライスする。
- ②調味料と適量の水を鍋に入れ煮立たせる。
- ③②に生姜とサバを入れ、煮汁にとろみがつくまで煮て、器に盛り付けたら出来上がり。



今月の目標

友達とたのしく
食事をしよう



3月の予定

- 7日(水) お誕生会
- 10日(土) 卒園式
- 15日(木) リクエスト献立
- 20日(火) バイキング給食

※ 7日と20日は、箸だけを包んで持たせてください。