



給食からのおたより

3月

令和3年度

面川報徳保育園



1年も終わりに近づきました。4月に比べて食事の量も増え身体も心も大きくなり、頼もしく成長したように感じます。

今月でさくら組のお友だちは卒園を迎えます。残り少ない園生活を元気に過ごせるよう、体調管理には十分に気を付けて下さい。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司や
はまぐりのお吸い物を食べる習わし
があります。ちらし寿司のえびには「長
生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆
には「健康でまめに働ける」という、げん
かつぎがあります。はまぐりは2枚の
貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦
なかよく」の意味があり、昔は花嫁道
具として持たせていました。女の子の
幸せを願った行事食です。



生活習慣病の予防

3歳ごろからの急な体重増加は、内
臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病
へのリスクを高める恐れがあります。
生活リズムの乱れ、運動不足やお菓
子の食べすぎ、偏食など、食習慣の見
直しをしてみましょう。



さくら組さん リクエストメニュー

- ★カレーライス
- ★唐揚げ
- ★焼肉
- ★ナムル
- ★五目納豆
- ★鮭のちゃんちゃん焼き
- ★ナムル
- ★なめこ汁
- ★そうめん汁等

お別れ会の献立は、さくら組のお友だち
のリクエストにしました！！3月はリク
エストにあがったメニューを多く取り入れま
した。



3月の予定

- 10日(木) 誕生会
- 12日(土) 卒園式
- 18日(金) お別れ会



ミニレシピ

タンドリーチキン

材料(子ども4人分)

- 鶏もも肉…160g
- にんにく…1g
- 玉ねぎ…40g
- 塩…0.8g
- しょうゆ…3g
- カレー粉…1.2g
- プレーンヨーグルト…45g

作り方

- ①鶏もも肉を20g位に切る。
- ②玉ねぎをうす切りにし、にんにくはすりおろす。
- ③Aに鶏肉を漬け込む。
- ④オーブンかフライパンで焼く。

※肉をヨーグルトに漬け込むのでとてもふっくらし
てやわらかくなります。

