

3月 給食だより

春うらら、まだ寒さの残る中、必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。

今月は5歳児が卒園を迎えます。残り少ない日々を精いっぱい、明るく、楽しく過ごしてもらいたいと願っております。

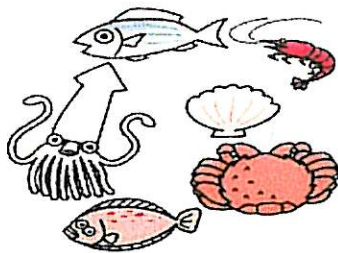
◆旬の素材を上手に使って食生活を豊かに◆

野菜のハウス栽培が盛んになるにつれて、食卓の季節感が薄らいできています。できるだけ新鮮で栄養価の高い旬のものを食べるようにしたいものです。

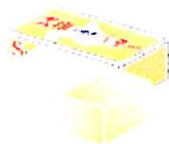
旬のものには、値段が安いという利点もあります。また、旬のものの本当のおいしさを、子どもたちに教えるためにも、ぜひ、食卓に季節感をとりもどしましょう。

◆米をもっと食べないと、PFCバランスが悪くなります◆

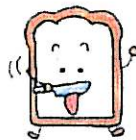
たんぱく質 (P)



脂質 (F)



脂質 (C)



食生活の変化とともに、米の摂取量は年々減少傾向にあります。これ以上、米の摂取量が少なくなると、1日に摂取するエネルギーのPFCバランスが崩れて、生活習慣病にかかりやすくなります。

健康のためには、主食としての米をもっとたくさん食べるようにしなければなりません。

PFCバランスとは

P：たんぱく質から摂取するエネルギーの割合（望ましい割合：12～15%）。

F：脂質から摂取するエネルギーの割合（望ましい割合：20～25%）。

C：糖質（米、パン、いもなど）から摂取する割合（望ましい割合：55～60%）。

さくら組さんにとっては、最後の献立となりました。

4月当初から比べると心身共に成長しました。献立を見てびっくりする程食材の名前、季節の果物などとも言えるようになりました。

人気メニューベスト5

- ①カレー
- ②ハンバーグ
- ③五目納豆
- ④スパゲッティ
- ⑤金時煮豆 など



ひなまつり

「わあ！かわいい！」「きれい！」。子どもたちが作ったおひなさまが並び、お部屋はやわらかな春の雰囲気になっています。かわいいおひなさまにかこまれてのひなまつり・お誕生会が3日に予定しています。

子どもたちの元気な笑顔と歌声がいっぱいで、ホールにも響いています。

子どもたちの健やかな成長を願うように、おひなさまもほんのり春の色に輝いています。

その他、好きだったメニューもたくさんとりいれました。残食もなくきれいになったお皿を見るととても嬉しくなります。

