



石原第二保育園 管理栄養士 春山裕里子

今年もいよいよ最後の月となりました。あと少しで、ばら組さんのみんなは小学校へ。毎日「今日のごはん何？」と聞きに来たり、お話をしに来てくれたみんなが卒園するのは少し寂しい…のですが、きっと小学校でもモリモリ給食を食べて、元気なお兄さん・お姉さんになってくれることと思います。3月には「桃の節句」があります。きれいな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子供達の無病息災を祈る行事ですが、子供を思う親の気持は、今も昔も同じですね。



今月の食育予定

わくわく組さん

17日…ピザトッピング

19日…フルーツヨーグルトバイキング

ひまわり組さん

6日…フルーツパフェの飾りつけ

24日…おにぎり作り

すずらん組さん

4日…クッキー作り

12日…紙芝居

17日…ピザトッピング

ばら組さん

12日…野菜皮むき

17日…ピザトッピング

19日…フルーツヨーグルトバイキング

ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

子供に必要なエネルギーはどれくらい？

子供が健康で元気いっぱいを送るためには、3～5歳児なら1日約1400kcal、1～2歳児なら1050kcalのエネルギーが必要です。運動量や発育によって必要なエネルギーも個人差が出てきますが、日々のメニューやおやつを選ぶときに、少し気に留めてみてくださいね。

★ちなみに…★

保育園では1日のエネルギーの45%を、給食とおやつで摂取する基準があります。

～レシピ紹介～

【白身魚のホイル焼き】

材料：かれい、しめじ、玉ねぎ
しいたけ、えのき、人参

作り方

- ①材料を千切りして、油で炒めて、
ほんだし・醤油で味つけをする。
- ②アルミホイルに魚と①をいれて包み、
オーブンで180℃ 20分焼けば出来上がり！



ばら組さんでバイキングをします！

- ・3月6日（金）AM11:30～
 - ・3月19日（木）PM14:30～
- みんな上手に取れるかな？

♪リクエストメニュー♪

3月献立の★マークは、ばら組さんからのリクエストメニューです！アンケート結果は、下記の通りです。一番人気があったのは、フルーツパフェ風とたこ焼きでした。

- | | | | |
|----------------|-----|-----------|-----|
| ・ハンバーグの雑燗風 | 2人 | ・手作りクッキー | 6人 |
| ・手作り餃子 | 8人 | ・ハンバーガー | 5人 |
| ・ポテトサラダ | 2人 | ・コーンスープ | 11人 |
| ・チョコケーキ | 6人 | ・鶏の唐揚げ | 5人 |
| ・手作りあんぱん | 9人 | ・手作りしゅうまい | 3人 |
| ・手作りピザ | 4人 | ・鮭のホイル焼き | 3人 |
| ・ラーメン | 12人 | ・手作りドーナッツ | 7人 |
| ・フルーツパフェ風&たこ焼き | 全員！ | | |