

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



食事で花粉症の症状を抑える!?

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや碾茶(てんちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



1年間の食生活を振り返ろう!

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- よくかんで食べた
- 食事の前に、手をきれいに洗った
- 家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた
- 食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた
- おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた
- 苦手な食べ物にもチャレンジした
- 朝・昼・夕、1日3食決まった時間に食べた
- 家で食事のお手伝いできた
- 給食当番の仕事に協力できた

桜は満開になりましたか?
できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳・ゼリー	3 コーンフレーク	4 牛乳・バナナ	5 牛乳・おかし	6 牛乳・でこぼん	7
昼食	はるまき スパゲティサラダ ★すましじる	★コーンラーメン ★ひじきに	バーベキューチキン チロリアンサラダ やさいスープ	★しろみフライ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	★キーマカレー ★ツナサラダ りんご・ぶどう・みかん組は 白ごはん いりません。	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	フルーツジュース ひなあられ	牛乳・ミルク りんご・にぼし	牛乳・ミルク ★きなこバナナ	牛乳・ミルク パウムクーヘン	おかし
午前	9 牛乳・おかし	10 牛乳・ゼリー	11 牛乳・おかし	12 牛乳・りんご	13 牛乳・バナナ	14
昼食	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	★きのこスパゲティ ★ごまマヨネーズあえ	★からあげ マカロニサラダ ゆきなじる デザート	★さけのムニエル ポテトサラダ みそしる	★ハムサラダコロック みずなのおひたし みそしる	半日保育に ご協力下さい
午後	ヨーグルト・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク でこぼん・おかし	牛乳・ミルク ★マカロニあべかわ	お茶 ★タルタルトースト	卒園式
午前	16 牛乳・バナナ	17 コーンフレーク	18 牛乳・バナナ	19 牛乳・ゼリー	20	21
昼食	おべんとうの日	★やきそば ヨーグルトサラダ	とりのなんばんづけ みそしる	さけのタルタルやき フレッシュあえ やさいスープ	春分の日	おかず バナナ
午後	フルーツジュース 黒糖蒸しパン	お茶 おかし	牛乳・ミルク でこぼん・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ		おかし
午前	23 牛乳・バナナ	24 コーンフレーク	25 牛乳・ゼリー	26 牛乳・りんご	27 牛乳・おかし	28
昼食	にくだんごシチュー ほうれんそうサラダ	スパゲティミートソース ひじきのサラダ	チーズはんぺんフライ みずなのサラダ わかめじる	さかなのてんぷら ちゅうかあえ ごまみそしる	ちくぜんに たまごスープ	半日保育に ご協力下さい
午後	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク プリン・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・おかし	牛乳・ミルク チーズ・おかし	お茶 フルーツヨーグルト	部屋移動
午前	30 牛乳・バナナ	31 牛乳・りんご	<h3>3月の南献立</h3> <p>*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			
昼食	いり豆腐 みそしる	おやこうどん じゃがいものそぼろに				
午後	牛乳・ミルク クリームパン	牛乳・ミルク おかし・チーズ				

リクエスト給食

今月は卒園するりんご組さんからのリクエストメニュー(★マーク)を中心に献立を決めました。