



清水台幼稚園
小規模保育つぼみ
平成30年度



卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。
この1年間で身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？
どんな1年だったか、ご家庭での食生活もお子さんと一緒に振り返ってみましょう。



旬の食材

◎3月は、菜の花、せり、あさつき、さやえんどう、椎茸、ひじき、はっさくなどが旬をむかえます。

菜の花 アブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有の苦みがありますが、βカロテンの含有量が多く、カルシウムやビタミンC・K、葉酸、カリウム、食物繊維も豊富に含む優れた野菜です。おいしい見分け方は、葉と茎がやわらかくて張りがあり、切り口がみずみずしく、つぼみが開いておらず、小さく締まっているものが良いでしょう。



◇菜の花と白菜のごま和え◇

<材料> 2人前

菜の花 1/2パック、白菜 大1~2枚、人参 20g程度

(和え衣) すりごま、薄口醤油 各大さじ2、砂糖大さじ1と1/2 . . .ボウルに合わせておく

<作り方>

菜花と白菜は一口大に、人参は千切りにする。全て少し歯応えが残る程度にゆで、和え衣で和える。

☆今月の予定摂取量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	574kcal	18.9g	13.2g	694mg	114mg	2.1mg	199μg	0.3mg	0.21mg	35mg	5.0g	1.7g
小規模保育つぼみ	514kcal	17.3g	13.2g	631mg	191mg	2.2mg	170μg	0.26mg	0.28mg	25mg	4.1g	1.4g

1/29 1月のお誕生日会のおやつ



紅白ロールケーキ

2/20 2月のお誕生日会のおやつ



ハートのココアパイ

1/31 節分メニュー



2/15 年少組さんリクエスト給食



ハートのハンバーグ

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、旬の食材をどれくらい味わえたでしょうか？春は菜の花・春キャベツ、夏は茄子・ピーマン、秋は栗・さんま・さつまいも、冬は白菜・大根 . . . 園で収穫したものもありますね。園では、給食を通じて旬の味を知り、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、3食の食事のバランスやマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事の様子などを話されてみてはいかがでしょうか。

★食生活をチェックしてみましょう★

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！