

3月

ほいくしょ ようちえんかかんりえいようしはらぐちあきこ
保育所・幼稚園課管理栄養士原口明子



そつえん しんきゅう ひか こ ひょうじょう じしん
卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてき
らきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成
ちよう 長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活もお子さん
とともに振り返ってみませんか。



1年間の食事を 振り返りませんか

この1年を通して、どれだけ旬の食材を
味わえましたか？ 春は菜の花、春キャベ
ツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、
さつまいも、冬は白菜に大根……園で
収穫したものもあります。旬の味を知る
ことで、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、三食の
食事のバランスや食事のマナーは守れまし
たか？ ご家庭でも1年間の食事を振り
返ってみませんか。

食生活をチェックしてみませんか

- ☐ 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ことができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 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ってみませんか！



生活習慣病の予防を

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、食生活や習慣の見直し
をお願い致します。

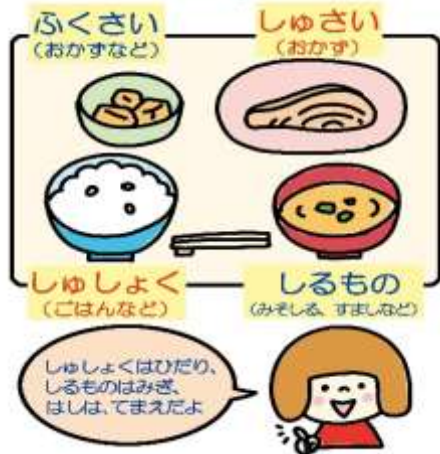
リクエスト給食を行います

お別れ給食では、子どもたちからのリクエ
ストを受けて、メニューを決定します。今
までの給食で思い出に残っているもの、ま
た食べたいと思うもの、好きな献立などを
聞いて、3月の献立に入れていきます。



家庭でも見直してみませんか！！

しよっきのならべかた



しよっきをただしくもとう！



手を広げて、手首～中指の先の長さ

+3センチ位が持ちやすく使いやすい長さです。参考にしてください。



* 保育所だけでは、身につけませんので、家庭でも声掛けしていただきませんか

はしのもちかた



公立3保育所の年長さんからのリクエストメニューです。3月の献立に入れています。

給食			おやつ	
エロポタージュ	ちゃんぽん	豚汁	おこのみやき	ジャムパン
鶏のからあげ	タンドリーチキン	わかめスープ	おにぎり	メロンパン
魚のたつたあげ	鶏の照り焼き	おでん	ポップコーン	ピザトースト
魚の塩こうじやき	ハンバーグ	マーボー豆腐	黄な粉団子	おからクッキー
魚の人参ソース焼き	グラタン	高野豆腐のオランダ煮	みたらし団子	カップケーキ
魚のコロッケ	カレー	納豆和え	梅がえもち	ココア蒸しパン
煮魚	ビーフカレー	じゃが芋の酢の物	カレー蒸しパン	ミレービスケット
レバーうま煮	きのこカレー	スパゲティサラダ	あべかわうどん	キャロット寒天
ハヤシライス	野菜カレー	マカロニサラダ	あべかわマカロニ	ぜんざい
ミートボールスープ	シチュー	パインサラダ	ウインナーロール	パンせんべい
			カントリークッキー	ミニレーズン