

# 食育だより 3月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 3月食育目標 ～成長を喜び、楽しく食べよう～

### <一年を振り返って>



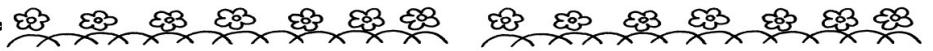
新型コロナウイルス感染症の流行が収まらないまま過ごした一年でしたが、日々感染症対策を行いながら毎日の食事作りを大切に、丁寧に取り組みました。

「食べる意欲を持ち、楽しく食べる子どもに」を食育目標に掲げ、コロナ禍でクッキング活動等も行うことが難しい状況ではありましたが、園庭では子どもたちが季節の野菜を栽培し収穫を行い採れたての野菜で子どもたちのリクエストメニューを作ったり、限られた活動の中でも日々楽しく食育活動を行うことができました。

これからも子どもたちの成長に寄り添いながら、安心・安全を第一とした給食づくりを心がけます。

一年間ご協力いただき、ありがとうございました。

### <リクエストに応じて>



卒園する子どもたちにとっては、こども園で食べる給食もあと少しです。

今月は子どもたちの大好きなメニューをたくさん取り入れました。

子どもたちがリクエストしてくれたメニューを心を込めて作りたと思います。お楽しみに☆

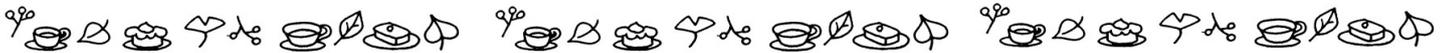
#### ★給食リクエストメニュー★

カレーライス・カツカレー・鶏の唐揚げ・鮭のレモン焼き・鮭の西京焼き・たこ焼き豆腐ハンバーグ  
コロケ・親子煮・オムライス・ラーメン・マカロニサラダ・フライドポテト・ふしめん汁



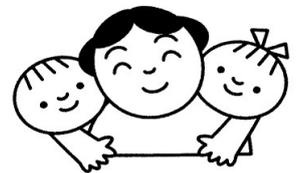
#### ★給食(おやつ)リクエストメニュー★

スイートポテト・サンドイッチ・ホットケーキ・みたらし風だいこんもち・おからドーナツ・きな粉ラスク  
蒸しパン・ケーキ・クッキー・クリームパン・手作りポテトチップス・マカロニきな粉・ココアカップケーキ  
ベジタブルリゾット・おにぎり



## ○毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう!

- ま …………… (豆類) 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご …………… (ごま、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は (わ) …… (わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や …………… (野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ …………… (魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し …………… (しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い …………… (芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富



「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和食の献立が多く出来上がっていきます。もちろんこのような食材を使って洋食や中華の献立にしても構いません。こども園の給食では和食献立も大切にしていますが、和食に限らず、このような食材を使って多様なメニューを取り入れてできるだけ子どもたちが食べやすい調理方法にするなど工夫をしています。

