



食育だより

令和5年2月28日発行
認定こども園
里山ほのか学園



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？
こども園でも旬のものを取り入れることで、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、この1年で食べられるようになったもの、反対に苦手になってしまったものもあると思います。
好き嫌いは一時的なものであることが多いです。
1年前はどうだったかな？1年後にはどうなっているのかな？と子どもの成長を思いながら
「〇〇組さんの間に〇〇が食べられるようになったよね！」など、お話してみてもいいかな？
お子さんの誇らしげな顔が見られると思います◎

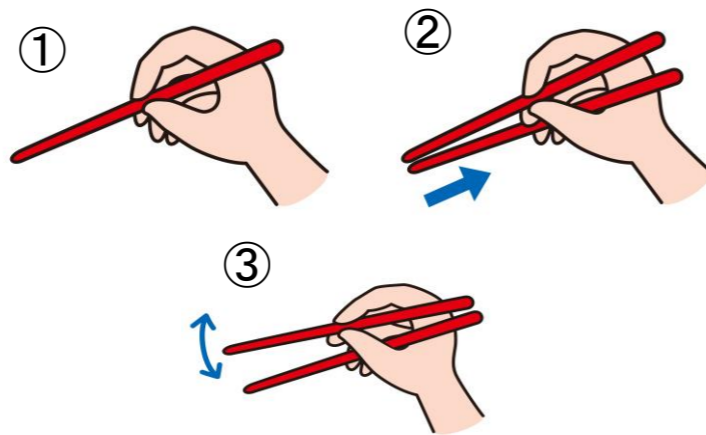


お箸の正しい持ち方について

園では、3歳ごろからお箸を使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

<手順>

- ①箸1本を鉛筆のように持ち、上下に動かしてみましょ。
- ②もう1本の箸を、①の下に入れ親指の付け根にはさみ、薬指の第一関節と中指の先で支えましょ。
- ③箸2本のうち、下の箸は動かさず上の箸を上下に動かしましょ。



◎3月の食育活動予定とお知らせ

6日～16日：リクエストメニュー週間

5歳児さんのリクエストメニューです。
子どもたちの大好きを詰め込みました！！



7日：セレクトメニュー

以上児さんは子どもたちがハヤシライスかシチューを選びます。

9日：2歳児クッキング

ジップロックでポテトサラダに挑戦します。

15日：3歳児クッキング

自分だけの白玉団子づくり

(※クッキングは子どもたちの体調を考慮し中止になる場合があります。)

17日：お祝いバイキング (5歳児クラスのみ)



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
午前おやつ		1	2	3	4
昼食メニュー		炊き込みご飯 野菜炒め ぎつねうどん みかんゼリー	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 さつまいもサラダ チンゲン菜のスー オレンジ	ひなまつりメニュー ちらしずし がんもめ煮 豆腐とねぎのすまし ひなあられ	
午後おやつ		牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ★三色蒸しパン	
栄養価	エネルギー：E タンパク質：P 脂質：F 炭水化物：C	E: 561kcal P: 22.5g F: 15.6g C: 82.4g 食塩: 1.4g	E: 564kcal P: 20.2g F: 17.6g C: 79.8g 食塩: 1.0g	E: 592kcal P: 20.9g F: 16.0g C: 89.1g 食塩: 2.2g	
6	7	8	9	10	11
焼きうどん ぎょうざ さつま汁 ヨーグルト	セレクトメニュー ☆ハヤシライス ☆シチュー マカロニサラダ フルーツヨーグル	ミートスパゲティ コンソメスープ りんご	ごはん 手作りハンバーグ 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁 いちご	ごはん 鯖の竜田揚げ コールスロー 野菜スープ オレンジ	
お茶 ★五平餅	牛乳 クラッカー	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ★お麩のラスク	
E: 540kcal P: 22.3g F: 13.0g C: 80.7g 食塩: 2.1g		E: 627kcal P: 20.0g F: 14.0g C: 104.5g 食塩: 1.8g	E: 625kcal P: 22.9g F: 25.2g C: 74.1g 食塩: 1.7g	E: 650kcal P: 26.4g F: 27.8g C: 69.8g 食塩: 1.3g	
13	14	15	16	17	18
コーン入りごはん ポークカレー ビーンズサラダ ぶどうゼリー	オムライス ジュリアンスープ プリン	ごはん ビーフシチュー じゃこサラダ バナナ	ごはん 鮭のチーズ焼き ナムル 白菜スープ オレンジ	ロールパン ハンバーグ フロッコリーサラ 野菜スープ いちご	
牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 ★白玉団子	牛乳 クラッカー	牛乳 まがりせんべい	
E: 663kcal P: 21.9g F: 24.7g C: 88.8g 食塩: 2.4g	E: 657kcal P: 23.5g F: 20.9g C: 114.3g 食塩: 1.7g	E: 666kcal P: 20.3g F: 11.4g C: 82.4g 食塩: 1.9g	E: 495kcal P: 22.7g F: 13.0g C: 69.6g 食塩: 0.9g		
20	21	22	23	24	25
ママランチデー 	春分の日	ゆかりごはん 筑前煮 もやしと麩のみそ オレンジ	ごはん すずきの煮つけ 小松菜ソテー ちくわのみそ汁 りんご	ごはん ミートローフ マカロニソテー 野菜スープ ミニトマト	
牛乳 きらすあげ・煮干し		牛乳 ★バナナヨーグルトケーキ	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 ★りんごジャムサン	
		E: 524kcal P: 23.5g F: 11.6g C: 79.8g 食塩: 2.0g	E: 529kcal P: 22.9g F: 15.0g C: 73.4g 食塩: 1.9g	E: 645kcal P: 25.2g F: 20.0g C: 90.2g 食塩: 1.8g	
27	28	29	30	31	
ホットドック かぼちゃサラダ 春雨スープ りんご	ごはん たらこの磯部揚げ チンゲン菜ソテー 肉団子スープ オレンジ	ごはん シーチキンふりか 肉じゃが お麩とわかめのみそ ヨーグルト	お弁当の日 	お弁当の日 	
お茶 ★わかめおにぎり	牛乳 ビスコ	牛乳 あまおうクレープ			
E: 561kcal P: 17.1g F: 21.9g C: 72.0g 食塩: 1.4g	E: 477kcal P: 19.2g F: 13.0g C: 62.2g 食塩: 0.8g	E: 577kcal P: 26.1g F: 17.8g C: 75.2g 食塩: 1.9g			

●なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。