

3月のこんだて



平成31年3月発行 スター保育園

| 日 | 給食メニュー | おやつ | 体をつくるもとになる食材 (赤群) | エネルギーのもとになる食材 (黄群) | 体の調子をととのえる食材 (緑群) |
|----------------|------------------------------|------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 (金) ひな祭り会 | ちらし寿司、すまし汁、りんご | 三色ゼリーと桃の花クッキー | 味付まぐろ缶、しらす干し、卵刻みのり、豆腐、生わかめ、牛乳、ヨーグルト、ゼラチン | ごはん、砂糖、油、薄力粉、バター、フルーチェ | 人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり、りんご |
| 2 (土) | 五目中華、チーズ | かぼちゃパイ | 豚肉、チーズ、スキムミルク、牛乳 | 中華そば、油、パイシート、砂糖、こしあん | 白菜、人参、もやし、チンゲン菜、南瓜 |
| 4 (月) | ごはん、豚肉と大根のうま煮、ひじきのミルキーサラダ | バリバリわかめとみそ焼きおにぎり | 豚肉、ひじき、ツナ缶、わかめ、赤みそ、白みそ、牛乳 | ごはん、砂糖、マヨネーズ、ごま油、いりごま | こんにゃく、大根、人参、れんこん、いんげん、ほうれん草 |
| 5 (火) | ごはん、高野豆腐の卵とじ、なばなのあえもの | すんだもちパンケーキ | 高野豆腐、卵、しらす干し、牛乳、豆腐 | ごはん、砂糖、切り餅、ホットケーキミックス | 人参、玉ねぎ、みつば、なばな、枝豆 |
| 6 (水) | 豚丼、すみそあえ | いちご蒸しパン | 豚肉、白みそ、わかめ、牛乳、いか | ごはん、油、砂糖、フルーチェ、ホットケーキミックス、いちごジャム | しょうが、人参、いんげん、わけぎ |
| 7 (木) | ごはん、鮭の豆乳シチュー、ソテー | 野菜チップス | 生鮭、豆乳、牛乳 | ごはん、じゃが芋、油、上新粉、さつま芋 | 人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ、ごぼう、れんこん |
| 8 (金) | ごはん、チキンソテー、わかめスープ | 野菜のチヂミ | 鶏肉、わかめ、豚肉、牛乳 | ごはん、油、小麦粉、片栗粉、ごま油 | しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、えのき、あさつき、ニラ |
| 9 (土) | 五目きしめん、チーズ | 干し芋とフルーチェ | 油揚げ、チーズ、牛乳 | きしめん、フルーチェ、さつま芋、砂糖 | 人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ |
| 11 (月) | ごはん、チキンカツ、ゆかりあえ、パン缶 | バナナプリンとビスコ | 鶏肉、牛乳、ゼラチン、きな粉 | ごはん、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ビスコ | キャベツ、人参、もやし、パン缶、バナナ |
| 12 (火) | ごはん、五目煮、みそ汁 | ポテトガレット | はんぺん、油揚、赤みそ、ウイニー、粉チーズ、牛乳 | ごはん、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 | 人参、大根、グリーンピース、白菜、パセリ |
| 13 (水) | ごはん、さわらの煮付け、じゃが芋の金平りんご | パンケーキ | さわら、牛乳 | ごはん、砂糖、じゃが芋、油、バター、生クリーム、ホットケーキミックス | しょうが、人参、さやえんどう、りんご |
| 14 (木) | 食パン、マカロニ入りトマトスープ、ブロッコリーのごま和え | あんかけ焼きそば | 豚肉、牛乳、かまぼこ、豚肉 | 食パン、マカロニ、じゃが芋、油、すりごま、中華麺 | 人参、玉ねぎ、みつば、なばな |
| 15 (金) | カレーライス、海藻サラダ、オレンジ | パウンドケーキ | 豚肉、赤みそ、わかめ、牛乳、卵 | じゃが芋、バター、小麦粉、油、砂糖、生クリーム | 人参、にんにく、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、コーン缶、オレンジ |
| 16 (土) | 五目中華、チーズ | かぼちゃパイ | 豚肉、チーズ、スキムミルク、牛乳 | 中華そば、油、パイシート、砂糖、こしあん | 白菜、人参、もやし、チンゲン菜、南瓜 |
| 18 (月) | ごはん、豚肉と大根のうま煮、ひじきのミルキーサラダ | バリバリわかめとみそ焼きおにぎり | 豚肉、ひじき、ツナ缶、わかめ、赤みそ、白みそ、牛乳 | ごはん、砂糖、マヨネーズ、ごま油、いりごま | こんにゃく、大根、人参、れんこん、いんげん、ほうれん草 |
| 19 (火) お別れ会 | あんかけうどん、チーズ、バナナ | ツナマヨ巻 | 豚肉、ツナ、のり、チーズ、牛乳 | うどん、マヨネーズ、ごはん、砂糖 | 人参、ネギ、ほうれん草、干シイタケ、バナナ、きゅうり |
| 20 (水) | 豚丼、すみそあえ | いちご蒸しパン | 豚肉、白みそ、わかめ、牛乳、いか | ごはん、油、砂糖、フルーチェ、ホットケーキミックス、いちごジャム | しょうが、人参、いんげん、わけぎ |
| 22 (金) | ごはん、チキンソテー、わかめスープ | 野菜のチヂミ | 鶏肉、わかめ、豚肉、牛乳 | ごはん、油、小麦粉、片栗粉、ごま油 | しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、えのき、あさつき、ニラ |
| 23 (土) | 五目きしめん、チーズ | 干し芋とフルーチェ | 油揚げ、チーズ、牛乳 | きしめん、フルーチェ、さつま芋、砂糖 | 人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ |
| 25 (月) | ごはん、チキンカツ、ゆかりあえ、パン缶 | バナナプリンとビスコ | 鶏肉、牛乳、ゼラチン、きな粉 | ごはん、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ビスコ | キャベツ、人参、もやし、パン缶、バナナ |
| 26 (火) | ごはん、五目煮、みそ汁 | ポテトガレット | はんぺん、油揚、赤みそ、ウイニー、粉チーズ、牛乳 | ごはん、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 | 人参、大根、グリーンピース、白菜、パセリ |
| 27 (水) | ごはん、さわらの煮付け、じゃが芋の金平りんご | パンケーキ | さわら、牛乳 | ごはん、砂糖、じゃが芋、油、バター、生クリーム、ホットケーキミックス | しょうが、人参、さやえんどう、りんご |
| 28 (木) | 食パン、煮込みハンバーグ、ブロッコリーのごま和え | あんかけ焼きそば | 豚ひき肉、豆腐、牛乳、かまぼこ、豚肉 | 食パン、片栗粉、油、すりごま、中華麺 | 玉ねぎ、ブロッコリー、人参 |
| 29 (金) | ごはん、八宝豆腐、南瓜煮付、みかん缶 | 和風マドレーヌ | 豆腐、豚肉、牛乳 | ごはん、油、片栗粉、ごま油、砂糖、上新粉、ゆであずき | しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、南瓜、みかん缶 |
| 30 (土) | 五目中華、チーズ | かぼちゃパイ | 豚肉、チーズ、スキムミルク、牛乳 | 中華そば、油、パイシート、砂糖、こしあん | 白菜、人参、もやし、チンゲン菜、南瓜 |

* 記載の食材のほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素、ココア・抹茶パウダーなどを使用しています。
 * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。





3月 給食だより



平成31年 3月発行 橋本亜佑美 菊池早葉子

寒さも少しずつ緩み、春の暖かさが感じられるようになってきました。早いもので今年度最後の1ヶ月です。今年度は給食やおやつで様々な食材を提供しましたが、食べられなかった食材を克服したり、咀嚼・嚥下が上手になったりと子どもたちの成長を多く感じました。お腹だけでなく心も満たされるような給食・おやつを目指し、陰ながら子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。また、給食に関しまして温かいお言葉をいただくこともあり、日々のご理解とご協力ありがとうございました。

子どもに必要な栄養素 カルシウムと骨の健康

| | | |
|-----------------------|------------------------|----------------|
| 野菜類 小松菜…120mg | (推定平均必要量)1日当たり | |
| モロヘイヤ…260mg | 6~11カ月(男女) 250mg | 1~2歳(男女) 350mg |
| 乳製品 普通牛乳…110mg | 3~5歳男子 500mg | 3~5歳女子 450mg |
| 無糖ヨーグルト…110mg | プロセスチーズ…632mg | |
| 魚介類 わかさぎ…450mg | 大豆製品 木綿豆腐…120mg | |
| 干しエビ(10g) 710mg | 絹ごし豆腐…89mg | 納豆…90mg |
| さんま…75mg | しらす(10g)…52mg | 生揚げ…240mg |

意外な落とし穴に注意!

ただ多くとるのがベスト!ではない

カルシウムは体内での蓄積量が一定に保たれます。1日に適切な量をしっかり摂ることは大切ですが、やみくもに摂取すると吸収力が落ちます。

通常、摂りすぎることは少ないですが、牛乳などカルシウムの含有量が多いものなどは飲み過ぎに注意して適度に食事に取り入れましょう。

カルシウムってどんな栄養素?

骨格や歯の主成分となり、特に子どもの成長・発育には欠かせません。また、筋肉や神経の働きを正常に保つはたらきをします。

これが出来ていれば骨の健康O



- カルシウムの多い食材を摂る
 - 日光を浴びる、屋外で遊ぶ
 - 炭酸飲料を控える
 - バランスの良い食事を摂る
好き嫌いが少ない
 - 十分な睡眠をとる
 - 少なくとも週3回、10~20分程度の運動をする
- (※瞬発力を必要とする運動の方が効果的)

もジャンプや、かけっこなどの瞬発力を必要とする運動が効果的です。カルシウム摂取と合わせて運動により骨密度を維持・増加し、骨を強くしましょう。

カルシウム+運動が大事!

単純に「カルシウム摂取量が多い=骨の健康」というわけではありません。骨の健康にとって運動も重要な要素です。少なくとも週3回、10~20分程度の運動が望ましいといわれています。また、この場合の運動はランニングのような持久力が必要とする運動よりもジャンプや、かけっこなどの瞬発力を必要とする運動が効果的です。カルシウム摂取と合わせて運動により骨密度を維持・増加し、骨を強くしましょう。

骨とカルシウム摂取

園のおやつをご家庭でも! ごまフィッシュ🐟

材料 5人分

- ・いりこ(小さめのものが良い) 40g
- ・いりごま 18g
- ・砂糖 24g
- ・しょうゆ 1g
- ・水 18ml

作り方

- ① いりこをフライパンに入れごく弱火で焦がさないように炒る(ポキッと折れるくらいまで)
- ② 鍋に砂糖・しょうゆ・水を入れて飴状になるまで煮詰める。
- ③ ②にごまを入れ①にまんべんなくかけて混ぜる。冷めたら完成。

カルシウム

マグネシウム

鉄分

1人当たりカルシウム

219mg (1~2歳1日分の約63%)



骨量のピークは?

今こそ貯めどき

0~20代は骨量の増加率が高い時期です。この時期の骨量のピークをどれだけ高くもっていきけるかで、丈夫な骨の未来を決めます。

また、骨が丈夫なことでも老後に骨粗鬆症などにもなりにくく、生活の質を高めることも出来ます。