

令和6年度

3月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

今年度も残すところあと1ヵ月となりました。まもなく、子どもたちは卒園・進級します。今年度も、様々な行事や活動を通して体も心も大きくなったことと思います。はじめのうちは、ちょっと増量した給食に苦戦している様子もありましたが、今ではすっかり慣れ、おかわりもたくさんしてくれています。ピカピカになったお皿や、『このご飯、おいしい！』の言葉や笑顔を日々嬉しく思っています。今月は、けやき組さんが保育園生活最後の月ということで、給食で食べたい物を募ったリクエスト献立を取り入れています。リクエスト記入用紙に1人1枚用紙に書いてもらいました。自分の名前やメニュー名を立派に文字で書く姿にけやき組さんの成長を感じました。保育園での給食の思い出を胸に、小学校に行っても給食をたくさん食べて大きくなってほしいと思っています。

来月から新年度ということで、食具の持ち方チェックと、進級にあたってステップアップする点をお伝えしたいと思います。

保育園での給食の様子から

○食具（スプーン・フォーク・箸）について

☆れんげ組・たんぼぼ組

手づかみから食具への興味も出始め、少しずつ幼児用スプーンやフォークを上手に使えるようになってきました。食具を進めていくことも大切ですが、まだまだこの時期手づかみ食でも重要な発達の手助けとなります。食材の手触りを直に感じたり、指先を使ったり…食べらかしの衣服の汚れで大変だと思いますが、時には見守って頂けたらと思います。また、離乳食で少しずつ食べ広げてきた食材ですが、離乳食が終わると食べやすいものに狭まりがちです。引き続き、様々な食体験ができるよう意識して頂きたいです。

☆ちゅうりっぷ組・なのはな組

スプーンやフォークを今どのように持っていますか？ まず、現状の把握をしてみてください。少しずつ変化して、最終的に鉛筆握りの持ち方ができるようになります。早いほど良いわけではなく、手や指の発達にあわせ一つずつ確実にできるようになることがベストです。鉛筆握りが定着できることを目標にしましょう。

☆あじさい組・いちよう組

あじさい組さんも給食で箸を使い始めて約半年が経ちました。お家でも上手にできていますでしょうか。この時期についての癖は大人になっても直しにくいものです。ぜひこの時期に、時間がかかっても、正しい持ち方が定着するようにしましょう。また、練習用の矯正箸は本来の箸と持つときに使う力加減や具合が異なるようです。手の大きさにあった箸をお家でも使用してください。いちよう組さんは箸の使い方にもだいぶ慣れ、上手に持って食事ができています。引き続き正しい持ち方、使い方を意識していきましょう。

○給食内容もステップアップ

全クラスに共通事項として主食のご飯量が約10gずつ増量します。上記の通り食具も無理なく進めていきたいと思っています。なのはな組さんは来年度より昼食のおかず量が多くなります。はじめのうちは量を調整しながら進めていきます。それに伴い、午前のおやつがなくなります。日中の活動を思いっきり楽しめるよう、朝ごはんをしっかり食べての登園をお願いします。

3月のこんだて

令和6年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	ビスコ,牛乳	ひじきマーボー豆腐丼,牛乳(以上児) さつま芋の甘煮,バナナ	星たべよ,白ブドウ&ほうれん草ジュース
02	日			
03	月	アップル&キャロットジュース	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司,麩のすまし汁,たらのみそ照り焼き,なばなの納豆和え,いよかん	誕生日ケーキ,カルピス
04	火	ビスケット,牛乳	🍷焼き肉丼,里芋の煮ころがし,オレンジ	焼き芋,クラッカー,牛乳
05	水	クラッカー,牛乳	ご飯,さつま汁,鯖の塩焼き,青菜とツナの酢和え,バナナ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
06	木	コーンフレーク	ご飯,けんちん汁,擬製豆腐,もやしハムサラダ,いよかん	マカロニきな粉,チーズ,牛乳
07	金	ウエハース,牛乳	△非常食訓練△カレーライス,🍷うまっこりー,りんご	ごへいもち,牛乳
08	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,牛乳,大根のべっこう煮,バナナ	星たべよ,アップル&キャロットジュース
09	日			
10	月	ビスケット,牛乳	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の韓国風照り焼き,華風和え,バナナ	リングドーナツ,牛乳
11	火	クラッカー,牛乳	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,🍷若鶏唐揚げ,豆菜サラダ,オレンジ	🍷焼きそば,バナナ,牛乳
12	水	星たべよ,牛乳	ご飯,みそけんちん汁,ほっけの塩焼き,大根とツナの和え物,いよかん	ひじきおにぎり,牛乳
13	木	ジョア(いちご)	🍷キーマカレー,もやしとにらの和え物,ヨーグルト	ココア揚げパン,牛乳
14	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,さわらの香味焼き,切り干し大根の旨煮,オレンジ	パウムクーヘン,チーズ,牛乳
15	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃのバター煮,バナナ	源氏パイ,ハッピーターン(以上児) 白ブドウ&ほうれん草ジュース
16	日			
17	月	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋となめこのみそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,ひじきの炒り煮,オレンジ	ありがとうクッキー,牛乳
18	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	パングラタン,バーベキューチキン,🍷きゅうりの中華漬け,バナナ	わかめおにぎり,ジョア(プレーン)
19	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の西京焼き,青菜ともやしのごま和え,りんご	ごまトースト,牛乳
20	木		春分の日	
21	金	ソファール元気ヨーグルト	クリームスパゲティ,マイアーレペロナータコンパナータ,バナナ	きつねおにぎり,牛乳
22	土	ビスコ,牛乳	カレーライス,牛乳(以上児) もやしと人参のナムル,オレンジ	星たべよ,ハッピーターン(以上児),ジョア(ストロベリー)
23	日			
24	月	クラッカー,牛乳	ご飯,🍷コーンスープ,🍷クリスピーチキン,🍷青のり粉ふき芋,バナナ	ココアポップコーン,ビスケット,牛乳
25	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	バターロールパン,豆乳シチュー,ひじきと玉ねぎのサラダ,りんご	おかかチーズおにぎり,牛乳
26	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,🍷オニオンスープ,🍷鶏肉の照り焼き,青菜ともやしのごま和え,バナナ	原宿ドッグ,牛乳
27	木	ビスケット,牛乳	ご飯,キャベツと春雨の中華スープ,お好み厚揚げ,🍷納豆和え,いよかん	マシュマロバー,牛乳
28	金	星たべよ,牛乳	🍷カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,オレンジ	レーズンポウル,牛乳
29	土	ビスケット,牛乳	豚丼,牛乳,里芋の煮ころがし,バナナ	パウムクーヘン,アップル&キャロットジュース
30	日			
31	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	🍷ハヤシライス,大根サラダ,バナナ	おからのドーナツ,牛乳

🎀 今月の献立について 🎀

今月は卒園を控えたけやき組さんのリクエスト献立を取り入れています。リクエスト献立には🍀のマークを付けています。お別れ会の日はいちょう組さんが心を込めて全クラス分の「パングラタン」を手掛ける予定です。また、3/7(金)には非常食を使用した訓練を行います。レトルトカレーをクラス内で温めて、普段のカレーとの違いを食べ比べてみようと思います。

		Ical [※] - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	622	24.3	19.6	1.5
	目標量	610	25.2	17	1.6
3歳未満児	総与量	545	20.3	16.9	1.3
	目標量	540	22.3	15	1.5