

# 3月のメニュー

<b>献立</b>  <b>使用食材</b>  <b>栄養価</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1年も終わりに近づき…</div> <p style="text-align: center;">1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさも頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。</p>				<b>1 (木)</b> ごはん かれのいカレーニエル(小麦・乳) ベーコンと野菜のソテー みそ汁 いよかん	<b>2 (金)</b> ちらし寿司(卵) 松風焼き(小麦・ごま) プロックリーのおかか和え 菜の花のすまし汁 いちご	
	精白米・むきかしのい・ベーコン・キャベツ もやし・人参・玉葱・コーン かぶ・油揚げ・いよかん	精白米・鶏卵・人参・生椎茸・れんこん かんぴょう・絹さや・鶏ひき肉・豆腐 ごぼう・プロックリー・菜の花・麩・いちご	エネルギー 371 kcal 脂質 6.7 g たんぱく質 19.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 378 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 18.8 g 食塩 2.9 g			
<b>5 (月)</b> ごはん 照り焼きハンバーグ(卵・小麦・乳) 切干のごま酢和え(ごま) みそ汁 りんご	<b>6 (火)</b> 	<b>7 (水)</b> レーズンロール(小麦・卵・乳) クリームシチュー(小麦・乳) もやしとほうれん草の和え物 バナナ 牛乳(乳)	<b>8 (木)</b> ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(乳) 大根のそぼろ煮 いら玉汁(卵) グレープフルーツ	<b>9 (金)</b> わかめごはん はんぺんチーズフライ(卵・小麦) 白菜サラダ みそ汁 キウイ			
精白米・豚ひき肉・鶏卵・切干大根 ほうれん草・人参・油揚げ・豆腐 長葱・りんご	レーズンロール・鶏もも肉・じゃが芋・玉葱 人参・グリルピーズ・ほうれん草・もやし・コーン バナナ・牛乳	エネルギー 385 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 14.6 g 食塩 1.6 g	精白米・鮭・キャベツ・玉葱・人参・しめじ ピーマン・大根・鶏ひき肉 鶏卵・いら・グレープフルーツ	精白米・はんぺん・チーズ 白菜・きゅうり・ロスハム じゃが芋・わかめ・キウイ			
エネルギー 389 kcal 脂質 10.2 g たんぱく質 12.6 g 食塩 2.0 g		エネルギー 385 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 409 kcal 脂質 7.1 g たんぱく質 22.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 349 kcal 脂質 8.4 g たんぱく質 10.2 g 食塩 2.1 g			
<b>12 (月)</b> ポークカレーライス(小麦・乳・卵) ツナサラダ バナナ	<b>13 (火)</b> 	<b>14 (水)</b> ☆ おやつ ☆ かぼちゃ蒸しパン(小麦・乳) ジョア(乳)					
精白米・豚小間・玉葱・じゃが芋・人参 ツナ・キャベツ・きゅうり バナナ		むしぼんミルク・かぼちゃ・牛乳 ジョア	<p>朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。</p> <p>毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちも自然に生活リズムが身につきます。</p> <p>新生活を前に、見直してみてくださいはいかがでしょう。</p>				
エネルギー 389 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 10.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 207 kcal 脂質 1.7 g たんぱく質 7.8 g 食塩 0.3 g	エネルギー 207 kcal 脂質 1.7 g たんぱく質 7.8 g 食塩 0.3 g					

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただきます場合があります。

**♡ヘンシン!お米♡**

ひな祭りの節句菓子の代表といえば、ひなあられ。関東地方のひなあられは、蒸したもち米を乾燥させ、さらに炒って砂糖をかけて色をつけます。一見わかりにくいのですが、お米が変身したものなのです。中部地方や西日本では、丸い形で塩味やしょう油味のあられを供えるところもあります。

**おかずはバランス良く食べよう**

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

**朝食と生活リズムの関係**

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。

毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちも自然に生活リズムが身につきます。

新生活を前に、見直してみてくださいはいかがでしょう。