

# 3月の南犬立

1年も終わりに近づき...



卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。  
1年間に身長や体重はどれくらいせいちょうしたでしょうか？  
1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう！



	1 (金) <span style="float: right;">ひな祭り</span>			
献立	ちらし寿司(卵) 松風焼き(ごま) フロッコリーのおかか和え 菜の花のすまし汁 いちご ひなあられ(ピーナッツ)			
使用食材	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・木綿豆腐・ごぼう・フロッコリー 菜の花・花魁・いちご・ピーナッツ			
栄養価	エネルギー 382 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 9.1 g	食塩 2.9 g

	4 (月)				5 (火)				6 (水)				7 (木)				8 (金)			
献立	スパゲティミートソース(小麦) しらす和え スープ りんご								レーズンロール(小麦・卵) クリームシチュー(小麦・乳) ポパイサラダ(卵) バナナ 牛乳(乳)				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				ごはん 野菜コロッケ(卵・乳) ベーコンと野菜のソテー みそ汁 オレンジ			
使用食材	スパゲティ・豚挽き肉・玉葱・人参・生椎茸 ホールトマト・グリーンピース・キャベツ・きゅうり しらす干し・絹ごし豆腐・小松菜・りんご				レーズンロール・鶏もも肉・じゃがいも・玉葱・人参 グリンピース・ほうれん草・ホールコーン ツナフレーク・バナナ・牛乳				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・じゃがいも・玉葱・ベーコン・キャベツ もやし・人参・ホールコーン・かぶ わかめ・オレンジ							
栄養価	エネルギー 393 kcal	たんぱく質 16.0 g	脂質 9.1 g	食塩 1.9 g	エネルギー 451 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 21.2 g	食塩 1.7 g	エネルギー 409 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 7.1 g	食塩 1.9 g	エネルギー 400 kcal	たんぱく質 9.8 g	脂質 14.0 g	食塩 1.7 g				
	11 (月)				12 (火)				13 (水)											
献立	ごはん 照り焼きハンバーグ(卵・乳) 切干のごま酢和え(ごま) みそ汁 りんご				チキンカレーライス(小麦・乳) ひじきのサラダ(ごま) バイナップル				☆ おやつ ☆ かぼちゃ蒸しパン(小麦・乳) りんごジュース											
使用食材	精白米・豚挽き肉・玉葱・切干大根 きゅうり・人参・油揚げ・絹ごし豆腐・長葱 りんご				精白米・鶏もも肉・玉葱・じゃがいも・人参 生姜・にんにく・芽ひじき・きゅうり・ロースハム バイナップル				蒸しパンミックス・かぼちゃ・牛乳 りんごジュース											
栄養価	エネルギー 388 kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 10.2 g	食塩 2.0 g	エネルギー 389 kcal	たんぱく質 10.4 g	脂質 8.6 g	食塩 1.7 g	エネルギー 182 kcal	たんぱく質 3.0 g	脂質 1.6 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く場合があります。

## 花粉症に効果的な食べ物

### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがついたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜(てん)茶(ちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

### 子どもが元気になる食事

元気な朝食は、1日のスタートを元気にしてくれます。朝食をしっかりとることで、胃腸を休ませ、朝食を早く済ませよう。朝食は、朝食を早く済ませよう。朝食は、朝食を早く済ませよう。朝食は、朝食を早く済ませよう。