



認定こども園睦保育園

今年度最後の月、3月となりました。

嬉しい節目を迎えます。一年間の給食を通して「苦手だけど食べたよ」「全部おかわりしたよ」「世界一美味しいよ」と、食べる姿に大きくなったことを感じ嬉しいです。これからも子どもの健やかな成長を見守っていきたいと思います。

2月13日 アラカルトケーキの日

おやつについて

取り組んだ食生活チェック表から…

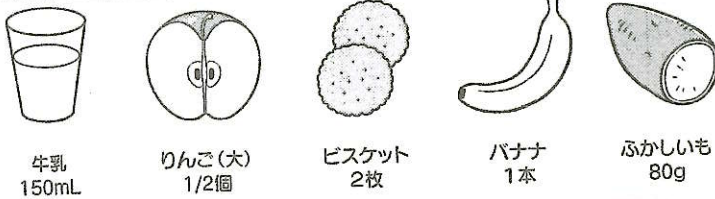
おやつを食べすぎてしまうという声を多数いただきました。なかなか悩ましいところです。市販のおやつと果物や野菜スティック、お芋のおやつなど組み合わせると満足感がでますよ。

おもに体をつくるもとになる 赤のグループ	おもにエネルギーのもとになる 黄のグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる 緑のグループ
 にぼし 牛乳	 ぶかしいも おにぎり	 トマト みかん
 するめいか チーズ	 蒸しパン せんべい	 りんご 野菜スティック

どのくらいとればいいの？

一日に必要なエネルギーの10～20%程度が目安です。
1～2歳児は100～150kcalを1日1～2回にわけて、
3～5歳児は150～260kcalを1日1回が目安です。

100kcalの間食の目安



- ・ベリーのロールケーキ
- ・マドレーヌ
- ・チーズクラッカー



全部好き！



2月18日手作りパンの日ココアクリームパン 小さいクラスはいちごジャムを塗って… もちもちしておいしかったよ



みんな大好き！おいしいよ！
「きなこあめ・ミルクラスク」

3月の予定

給食室は春満開！

★桜もち作り ばら組 3/3

生地を焼いて、あんこを包みます。春にゆり組さんが葉っぱを取ってきて、漬けておいた桜の葉の塩漬けを使用します。

★桜あんぱん 3/18

桜の花の塩漬けを使用します。
(退職された吉田先生のお家で漬けた桜の花です。)

★箸 箸練習 すみれ

