



2025ねんろがっ きゅうしょくだより



早いもので今年度最後の月となりました。今月も、卒園する年長さんのリクエストメニューを提供します。今まで食べた献立の中からも一度食べたいものを選んでもらいました。献立名の前に★マークをつけました。ねんちょうさん、ようちえんさいごのきゅうしょくをこころをこめてつくります！たのしみにしていてね♪

かなぐみ 高橋 緑先生より
 かな組さんは忙しい年長さん生活も給食パワーで元気に一年間頑張ってきました！モリモリ沢山食べられる子が多く、おかわりの列が出来る日も多かったです。自分達の手で種や苗を植えて収穫した事で、いつも以上に味わって食べたり、食事を頂ける事に感謝したり出来た事もとても良い経験となりました。これからも沢山の命に感謝してモリモリ食べて、パワーを頂きながらどんな事にもチャレンジしてってね！

ゆりぐみ 川端 麻緋先生より
 今年度は行事が多く、きちんと話を聞いて体を動かして覚えて...と頑張る事が多かった中、毎日の給食は、みんながリラックスして楽しめるお待ちかねの時間だったね！一生懸命になった分、何倍も何十倍も美味しく感じた給食！先生は、みんながモリモリパクパク食べる姿が大好きでした♡共に頑張る仲間がいたから食べる量が増えたり、苦手な野菜も完食できたりと心も体も大きくなったゆりさん。沢山遊んで！沢山食べて！大きくなってね★

げつ		か		すい		もく		きん		ど	
3	③	4	③	5	①③	6	②③	7	③	8	
ひなまつり いちごのこめこカップケーキ なばなのごまみそあえ ★かな★ちゃんこじる れんこんとまいたけのたきこみごはん		いよかん こまつなのいそかあえ ★かな★さけのしおやき ★かな★たぬきじる ごはん		★かな★ひだプレミアムヨーグルト バンサンスー ★かな★ゆり★マーボーどうふ ごはん		はるみ ★かな★ブロッコリーのナムル ★かな★ゆり★チキンカレー ★かな★ゆり★ナン		さつまいもチップス ★かな★あつあげホイコーロー ★かな★きつねうどん		年長さんは、4日・11日・18日の3日間、小学校の練習で180mlパックの牛乳を飲みます。 	
10		11		12		13		14		15	
★かな★りんご ★かな★はくさいとのりのおかかサラダ ★かな★みそおでん ★かな★ゆり★もちむぎいりわかめごはん		きよみ ★かな★おかかあえ ★かな★いわしのみそにけんちんじる ごはん		たんじょうかい ★かな★みかんかん ★かな★ゆり★チキンなんばん ★かな★ゆり★てづくりタルタルソース ★かな★ゆり★だいこんのみそしる ★かな★さつまいもごはん		★かな★ピピピチーズ なばなとコーンのサラダ ★かな★ゆり★いかとツナのカレー むのうやくのおこめのこだいまいいりごはん		★かな★ベビーパイン ★かな★さつまいもとみずなのごまあえ ★かな★ゆり★にくうどん		☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です☆緑色の字のメニューはおやつです☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります☆ご了承ください	
17		18		19		20		21		22	
きよみ なばなのごまあえ ★かな★にくじゃがふりかけ ごはん		ミニフィッシュ はなやさいサラダ ★かな★ゆり★スパゲティミートソース		おいらいメニュー 年長さんお楽しみおやつ ★かな★ゆり★いちご★ブロッコリー ★かな★ゆり★フライドチキン ★かな★ゆり★きゃべつとなばなのスープ ★かな★ゆり★コーンピラフ		そつえんしき 		ふりかえきゅうじつ 		～食材について～出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	
24		25		春に向けて『腸活』しませんか？		春は始まりの季節です。新たな出会いも多くなる時期直前の3月は、冬の間ためこんでしまった体内の老廃物を出して、代謝を高め、すっきりしておきたいですね。また、脳と腸はつながっていて、腸が健康な状態だと脳がストレスに抵抗する力も高まるといわれています。心と身体の健康のためにも、この機会に腸を健康に保つ(=腸活)に取り組んでみませんか。		これからも身体にやさしい食材で、安心・安全でおいしく！を心がけ、給食が子どもたちの心と身体の成長のお手伝いになるよう努めます。ありがとうございました。			
おさつスティック きりぼしとこまつなのわふうサラダ さばのしょうがにわかめととうふのみそしる ごはん		しゅうりょうしき ぶどうのミニゼリー きゃべつとおりのなごまあえ とりにくとごんさいのうどん		～腸と脳の関係～ 腸は食べ物を消化・吸収して、異物をブロックして身体を守るなどの大切な働きをしています。その他に、自律神経やホルモンで脳とやりとりをしています。 *脳でストレスを感じると... 腸で下痢・腹痛など *腸が健康だと... 脳のストレス耐性・全身の免疫力が向上 毎日の食生活で腸を整えましょう！ 		腸内環境を整える食生活 ●食物繊維が豊富な食品を食べる 食物繊維は腸内まで届きます。そして、腸内細菌のエサになって腸内細菌が増えます。特にネバネバ系のなめこ、長芋、めかぶ、もずく、わかめ、納豆、夏になればオクラやモロヘイヤなどが、腸のおそうじをしてくれます。 ●発酵食品を食べる 発酵食品に含まれる有用菌が腸に届き、腸内細菌を増やします。 ●和食を中心にバランスよく ●みんなで楽しく食べる 胃腸の働きが活発になって、食べ物の栄養が身体に吸収されやすくなります。 					

春を感じる食べ物を味わいましょう♪
 春はさまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。少し苦味がある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう！
 ◆今月の平均栄養量◆

～腸と脳の関係～
 腸は食べ物を消化・吸収して、異物をブロックして身体を守るなどの大切な働きをしています。その他に、自律神経やホルモンで脳とやりとりをしています。
 *脳でストレスを感じると...
 腸で下痢・腹痛など
 *腸が健康だと...
 脳のストレス耐性・全身の免疫力が向上
 毎日の食生活で腸を整えましょう！

腸内環境を整える食生活
 ●食物繊維が豊富な食品を食べる
 食物繊維は腸内まで届きます。そして、腸内細菌のエサになって腸内細菌が増えます。特にネバネバ系のなめこ、長芋、めかぶ、もずく、わかめ、納豆、夏になればオクラやモロヘイヤなどが、腸のおそうじをしてくれます。
 ●発酵食品を食べる
 発酵食品に含まれる有用菌が腸に届き、腸内細菌を増やします。
 ●和食を中心にバランスよく
 ●みんなで楽しく食べる
 胃腸の働きが活発になって、食べ物の栄養が身体に吸収されやすくなります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	558	20	18	263	2.4	171	0.25	0.43	20	4	1.8

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん