

3月 給食だより

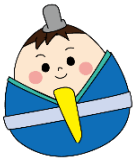
令和7年2月28日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちが一年間で目覚ましく成長していくことに嬉しさを感じます。15日は卒園式ですが、ゆき組のお友達はすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。

卒園しても聖ヶ丘保育園の味を思い出に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。

また、今年度の締めくくりとして、1年間の食生活を振りかえり、確認してみましょう。

今月の給食は人気メニューをたくさん取り入れた献立としました。楽しみにして下さい。



3月3日 ひな祭りにちなんだ食べ物



- ・ひなあられ...ひなあられの緑・黄・白・桃色の4色は、それぞれが四季を表し、「1年を通じて健康でいられますように」という願いが込められています。
- ・ひしもち...ひし餅の3色は桃の花・雪・若草を表し、「冬が去り春が訪れる」という意味があります。
- ・はまぐり...一对の貝が他の貝とは決して合わないため夫婦円満の縁起物とされています。
- ・白酒...中国では桃の邪気をはらう神聖な木とされ、上巳の祝いに「桃」を浮かべた酒を飲む習慣があり、日本でも桃は魔よけとして使われたそうです。

☆はまぐりは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。このことから、良い夫婦を表しています。昔、女の子がお嫁に行く時に、はまぐりのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていたそうです。

《ひしもちのいわれ》

色の順は、たいてい下から緑、白、桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のあるヨモギとクチナシの実が使われていました。桃色のもちは「健康祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草もちは「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたたえていると言われています。



《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	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				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	474	17.3	14.3	212	2.3	147	0.28	0.41	25	1.7
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	544	19.5	17.2	180	2.1	166	0.30	0.36	29	2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

