



# のきゅうしょくこんだて



令和7年 3月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 ★ビーフカレー ★海藻サラダ  ビスケット
3 ★豆腐ハンバーグ ★スパゲティサラダ ★コンソメスープ 牛乳・★アップルパイ	4 ★魚ロッケ ★ひじきサラダ ★もずくの味噌汁 牛乳・★ジャムサンド	5 ★オムレツ ★蓮根サラダ ミネストローネ 牛乳・★オレンジ寒天	6 ★ちゃんぽん カリカリしらすのサラダ 鶏そぼろ ★わかめおにぎり	7 ★鮭のムニエル ★ポテトサラダ ★豆腐のすまし汁 牛乳・★揚げパン	8 ★ハヤシライス ★人参サラダ  カステラ
10 油淋鶏 ★のり鶏サラダ ★ニラ玉スープ 牛乳・★スイートポテト	11 ★白身魚のフライ ★春雨サラダ ★クリームシチュー バナナ	12 ★ポークビーンズ ★ひじきのマヨサラダ 果物(りんご) 牛乳・★味噌マドレーヌ	13 ★ナポリタン ★パイザヌスープ 手作りふりかけ ツナとこんぶのおにぎり	14 B B Qチキン ★ビーフンサラダ ★すまし汁(麩) 牛乳・★ラスク	15<卒園式> 
17 ヘルシー唐揚げ ほうれん草の胡麻和え ★もずく汁 牛乳・★大学芋	18 ★鮭の塩焼き 切干煮 ★汁ビーフン カルピスゼリー	19 ★麻婆豆腐 中華和え 果物(オレンジ) 牛乳・★蒸しパン	20<春分の日> 	21 ★和風スパゲティ ジュリエンスープ 果物(りんご) カレーパフ	22 ポトフ 和風サラダ  ねじりん棒
24 ★鶏肉と大豆の煮物 ★五目そうめん汁 果物(いちご) 牛乳・野菜クラッカー	25 ★団子汁 菜の花和え ちりめん納豆 バナナ	26 ★チャンプル ★ごぼうサラダ 味噌汁(キャベツ) 牛乳・★さつま芋スティック	27 ★スペシャルうどん 土佐和え 昆布の佃煮 鮭おにぎり	28 鯖の胡麻味噌焼き ★南瓜サラダ ★ふわふわスープ ヨーグルト和え	29 肉じゃが 味噌汁(切干大根)  さつま芋チップス
31 つみ入れ汁 チエブチエ 納豆 牛乳・ふかし芋	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。				

## ゆり組のみなさん

### ご卒園おめでとうございます

「もっと食べたかったー」「今日の給食全部好き！」

「おかわりたくさん作ってね!」「どうやって作るの?」など、たくさん声をかけてくれたゆり組さん。

4月から小学生!小学校に行っても、お勉強にスポーツにそして、お手伝いも頑張ってください! リクエスト給食で選ばれたメニューは、献立の前に★を付けていますので、ゆり組さん以外のおともだちも、どんなメニューが人気だったのか、楽しみながら見てください。

(今年は、魚ロッケが一番人気でした★☆☆)



## 子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいですと言われます。

### 質のいいうちのおすすめ食材

- 豆類**
  - 大豆(きな粉)
  - ゆで大豆・枝豆(冷凍でOK)
  - 納豆・おから
- 芋類**
  - サツマイモ
  - サトイモ
- 海藻類**
  - 青のり・昆布・ひじき
  - ワカメ・寒天
- 果物類**
  - ミカン・バナナ
  - キウイフルーツ
  - リンゴ
- 野菜類**
  - カボチャ・ゴボウ
  - ダイコン
  - キュウリ
- きのこ類**
  - エノキ・シメジ
  - シイタケ(細かくする)

一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつもの味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。

### 便秘の原因は?

- 食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- 糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- 全体的に食べる量が少なく、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- 離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。

## リクエスト給食

好きな給食・おやつの写真を見ながら、ひとりずつ選びました。

