

# パクパク通信

## 3月号 (2023)

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の食生活を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえるのではないのでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



### 日ごろの食生活を振り返ろう!



<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p>
<p>おやつは決まった時間に量を決めて食べていますか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか?</p>

### ひな祭りの行事食

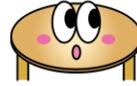
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



### 共食の効果



<p><b>規則正しい食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★食事や間食の時間が規則正しい</li> <li>★朝食欠食が少ない</li> </ul>	<p><b>生活リズム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★起床時間や就寝時間が早い</li> <li>★睡眠時間が長い</li> </ul>
<p><b>健康な食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い</li> <li>★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている</li> </ul>	<p><b>自分が健康だと感じている</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★健康に関する自己評価が高い</li> <li>★心の健康状態が良い</li> </ul>

### こんな「こ食」をしていませんか?

<p><b>個食</b> 同じ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと</p>	<p><b>子食</b> 子どもだけで食べること</p>	<p><b>固食</b> 同じ物ばかり食べること</p>
<p><b>小食</b> 必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p>	<p><b>濃食</b> 濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p><b>粉食</b> パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>



心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。日頃よりカフェテリア弁当や食育の取り組みへのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な食事を提供できるよう、スタッフ一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2023年 3月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(水)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ		エネルギー 356 kcal タンパク質 16.0 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鯉節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩		脂質 8.9 g
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油		塩分 0.7 g
2(木)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 人参	小麦乳	エネルギー 452 kcal タンパク質 14.6 g
	れんこんの甘辛煮	れんこん 片栗粉 醤油 砂糖 ごま サラダ油		脂質 19.2 g
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ 塩 りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ		塩分 1.1 g
3(金)	春色大根めし／豚肉の味噌漬け	米 塩 酒 紅芯大根／豚肉 味噌 酒 みりん 砂糖 にんにく キャベツ	卵	エネルギー 373 kcal タンパク質 15.1 g
	ほうれん草入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鯉節 煮干し 鰹節 サラダ油 ほうれん草		脂質 13.7 g
	桃寒天	桃缶 寒天 砂糖 レモン汁		塩分 1.1 g
6(月)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし	小麦	エネルギー 373 kcal タンパク質 15.5 g
	和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔		脂質 8.6 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		塩分 0.8 g
7(火)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 410 kcal タンパク質 13.2 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		脂質 13.7 g
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		塩分 0.8 g
8(水)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 428 kcal タンパク質 15.3 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		脂質 14.9 g
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 バター 塩 こしょう		塩分 0.4 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
9(木)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 じゃがいも		エネルギー 379 kcal タンパク質 13.0 g
	江戸菜としめじの炒め物	江戸菜 しめじ サラダ油 醤油 こしょう 塩		脂質 12.2 g
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁		塩分 0.7 g
10(金)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー		エネルギー 381 kcal タンパク質 18.4 g
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		脂質 8.2 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		塩分 0.7 g
13(月)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー		エネルギー 358 kcal タンパク質 16.1 g
	キャベツのツナ炒め	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		脂質 8.9 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 0.6 g
14(火)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 421 kcal タンパク質 16.6 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩		脂質 12.7 g
	人参としらたきのきんぴら	人参 しらたき 酢 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		塩分 0.8 g
15(水)	あかねごはん／豚肉のかりん揚げ	米 人参 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう／豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 453 kcal タンパク質 15.9 g
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 塩 こしょう		脂質 13.7 g
	いちご	いちご		塩分 1.2 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください  
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。  
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。  
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までラボ事務所までご連絡ください。