

3月

# きゅうしょくだより

## 3月15日はマリア組さん

今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、好きな献立をクラスで話し合っ  
て、選ばれた献立です。

- ・しょうゆラーメン ・納豆サラダ ・チキンナゲット
- ・ぶどうゼリー (おやつ) ・たいやき 牛乳

穏やかな陽気に、今年は桜の開花も早そうですね。菜花やスナップエンドウなど、  
緑色がきれいな野菜に春の芽吹きを感じます。

18日はマリア組さんの卒園式でした。保育園の給食が楽しい思い出として心に  
残ると嬉しいです。マリア組さん、ご卒園おめでとうございます。

## ～食生活アンケートのご協力ありがとうございました～

12月には、お忙しい中、食生活アンケートへの回答（ネット回答）をありがとうございました。  
今後の給食運営の参考とさせていただきます。

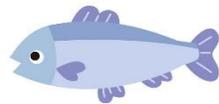
### 問・ご家庭で魚料理をどれくらいの頻度でたべますか。

週に2, 3回程度	37%
週に1回程度	45%

という結果でした。



魚は、免疫機能・骨代謝に関わるビタミンDや、炎症作用の抑制・  
脳の活性化・脂質代謝等に有効な **n-3系脂肪酸** が豊富な食材で  
す。身体の中で様々な調整をしてくれる、ありがたい存在であり、幼  
い頃からぜひ食べてほしい食品のひとつです。静岡県は海に面してお  
り、新鮮でおいしい魚が手に入りやすくて嬉しいですね。とは言っ  
ても、「魚は食べたいけれど調理するのはちょっと苦手...。」という声  
も耳にします。給食の魚献立の回数を増やすことや、魚の人気献立の  
レシピの掲載をしていきたいと思います。



### 問・排便の頻度はどれくらいですか。

ほぼ毎日	80%	週に1~2日	3%
週に3~4日	17%		

便秘になる原因は生活リズムや、水分・食物繊維の摂取不足、運動不足、  
ストレス等様々です。

夜ご飯は寝る2時間前までには済ませ、夜間は胃腸を休めましょう。そ  
して、朝起きたら朝食を食べ、胃腸の活動のスイッチをオンにします。休  
日もなるべく平日と同じ生活リズムで、同じ時間に食事をするのが平日  
に気持ち良く過ごすためのポイントです。

食物繊維が豊富なさつまいもやブロッコリー、ごぼうは便秘予防に良い  
ように考える方も多いかもしれませんが、**体質によっては**、腸でガスを発  
生させて腹痛を生じたり、便秘を悪化させたりということもあるので食べ  
過ぎには注意しましょう。

