

3月の食育だより

令和8年2月26日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

寒い日々の中にも日差しがやわらかくなり春のおとずれを感じるようになってきました。

子どもたちは、年度はじめは食べられなかったものも少しずつ食べられるようになってたり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長が感じられます。”給食おいしいよ”と子どもたちが笑顔で話しかけてくれて、とても励みになりました。3月の献立表のオレンジ色のメニューは、ひまわり組のリクエストメニューです。お楽しみに！

はまぐりのお吸い物



はまぐりは2枚の貝がぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があります。

ひなあられ



米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれ、1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。

ちらし寿司



ちらし寿司のえびは「長生き」れんこんは「見通しがきく」豆には「健康でまめに働ける」という願いが込められています。3日の給食では、ちらし寿司をたべます。錦糸卵とさくらでんぶで彩りよく仕上げます。

ひしもち



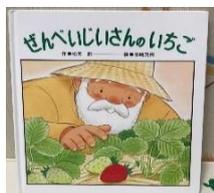
ひしもちの、赤は桃の花、白は雪、緑は新芽を表しています。これは冬が去って春が訪れることを意味しています。3日の給食では、3色ゼリーをたべます。お楽しみに！

食育絵本の紹介

ぜんべいじいさんのいちご

作：松岡 節
絵：末崎 茂樹
出版社：チャイルド

おじいさんが育てているいちごが食べ頃になる度に、動物に分けてあげる優しいお話です。



給食でもいちごを食べます。作っている人に感謝して食べたいですね。

この1年の食生活をふりかえってみよう！

(お子さまの月齢に応じてチェックしてみてください)

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- 苦手だった食べ物が、1つでも多く食べられるようになりましたか？
- はし(スプーン)は正しく持てるようになりましたか？
- 食事の前の手洗いはせっけんを使って、丁寧にできていますか？
- 朝ごはんを食べてから登園できましたか？
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べていますか？

まだできていないところを確認して、
できることを増やしていけるといいですね！



3月13日(金)は、お別れ遠足・お弁当の日です

お弁当を作るときは、お子さんの月齢に合わせた大きさ・柔らかさでお願いします。

①球体のものは、カットしましょう。

ミニトマトや、いちご、チーズなど球体のものは、窒息の危険があります。お子さまに合わせてカットしましょう。

②ピックや、つまようじは危険です。

一口サイズにすると食べやすいですが、のどに刺さったり、食べ終わった後に遊んだり誤った使い方をすると危険です。使用するときは、ご家庭で危険性を伝え、お約束をお願いします。