

3月の食育だより

令和8年2月25日 亀鶴こども園

たんぽぽ組 おはしのれんしゅう

お箸に慣れることから始めます。担任との話の中で、輪っか通しをしてはどうかということになり、上の箸1本を「シャキーン持ち」で確実に持つことを意識してもらいました。
 題して、【お箸を使って輪っかをすくいアンパンマンの口に入れよう】
 遊びを通して、手指・手首の返し練習になります。
 みんなのアイドル、アンパンマンが出てきたからか、楽しんで口に運んでくれました。難しい部分もありますが、まずは初めの一步。
 これから毎日、少しの時間でも箸を持つことをしていきます。



れんしゅうしてみよう



★ようやく実ってきました★



ブロッコリーの旬は冬から春、特に12月から3月が最も美味しい時期です。
 ブロッコリーは一年中スーパーで見かけますが、本来の旬は冬から春で、寒さに当たることで甘みが増し、栄養価も高くなります。特に12月から3月が最も美味しい時期とされ、ビタミンCや食物繊維、抗酸化作用のあるスルフォラファンなどの栄養素が豊富です。
 もう少し大きく成長したら、収穫して給食に入れますね。

給食室より



今年度最後の食育だよりとなりました。1年間、子どもたちの食事を温かく見守ってくださり、ありがとうございました。3月は出会いの別れの季節。卒園・進級を迎える子どもたちが、新しい環境でも元気いっぱい過ごせるよう、給食室からエールを送ります。
 「ごはんは えがお(^-^)」
 これからも、子どもたちの笑顔があふれる給食時間を届けられるよう努力してまいります。



給食レシピ

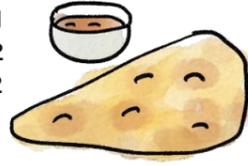
手作りナン

園長先生おすすめ

＜材料：8枚分＞

小麦粉	200g	はちみつ※(または砂糖)	大1
強力粉	200g	オリーブオイル	大2
塩	小1	ドライイースト	小2
38度くらいのぬるま湯	240ml	ベーキングパウダー	小1

※はちみつは乳児ポツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにして下さい



＜作り方＞

1. 中力粉と塩とベーキングパウダーをボールに入れてざっと混ぜる。(振るわなくてOK)
2. ぬるま湯に、はちみつとドライイーストを入れてよく混ぜる。
3. 1のボールに2を入れて菜箸などで、ざっと混ぜたらオリーブオイルを加えて、そのままボールの中で手で捏ね、ざっとまとめる。(パンのようにキレイにまとまなくてOK)
4. ボールに濡れ布巾をかけ、レンジの発酵機能を使って30分発酵させる。(夏場は常温でもOK)
5. 包丁にくっつかない程度に打ち粉をして8等分に切り生地を薄く伸ばし、軽くオリーブオイルを塗ったアルミホイルにのせる。
6. 温めておいた魚焼きグリルで1枚ずつ強火、片面20～30秒ずつ焼いて出来上がり。(オーブンの場合はクッキングシートにのせて、260℃約5分焼く)

今月の絵本

つぼみ組で食育絵本会。
 [いただきます]
 くまさんのだいこうぶつのはなにかな？
 うさちゃんとおねこちゃんのだいこうぶつはなにかな？
 みつごのぶーぶーくんたちのだいこうぶつはなにかな？
 ページをめくると、おいしいたべものが出てきます。
 上下にわかれためくりが楽しい、おおきな声で「いただきます！」といいたくなるしかけ絵本です。



3月のこんだて

今月は、さくら組の子ども達からリクエストメニューを聞き、献立に入れています。

() は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
2日(月)	白菜のクリームシチュー、キャベツの甘酢和え、ゆで卵(りんごゼリー)	かにかま 鶏肉 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン 胡瓜 ジャが芋 ごま りんごジュース アガー
3日(火)	ひな祭り寿司、はんぺん団子、すまし汁(3色クッキー) ※ご飯はいりません	米 さくらでんぶ えび かまぼこ はんぺん 卵 豆腐 のり わかめ 人参 ほうれん草 絹さや 胡瓜 椎茸 れんこん ごぼう えのき 片栗粉 あられ バター 米粉 抹茶 いちごパウダー
4日(水)	八宝菜、さつま芋のマーメレード煮、果物(ヨーグルト)	えび 豚肉 人参 ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーメレードジャム パナナ ヨーグルト
5日(木)	肉豆腐、小松菜のナムル、チーズ(ヨーグルト)	牛肉 豆腐 チーズ わかめ 人参 小松菜 いんげん 玉ねぎ 白菜 もやし コーン こんにゃく ごま ヨーグルト
6日(金)	魚のパーベキュー風、春雨サラダ、果物(綿菓子)	白身魚 卵 わかめ 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 春雨 片栗粉 ごま オレンジ
7日(土)	和風ポトフ、果物、チーズ	ウインナー 厚揚げ チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ジャが芋 パイン缶
9日(月)	筑前煮、チンゲン菜のごま和え、果物(おむすび)	竹輪 かにかま 鶏肉 厚揚げ 人参 いんげん チンゲン菜 筍 大根 ごぼう れんこん 椎茸 もやし 里芋 こんにゃく ごま パナナ 米 のり
10日(火)	魚のごま焼き、りっちゃんサラダ、相性汁(ヨーグルト)	白身魚 かつお 竹輪 ベーコン ハム みそ 牛乳 昆布 人参 ねぎ 胡瓜 玉ねぎ キャベツ コーン さつま芋 春雨 こんにゃく パン粉 ごま ヨーグルト
11日(水)	切干大根入り卵焼き、小松菜とひじきのコーン和え、果物(ヨーグルト)	ちりめん かつお 合ミンチ 卵 ひじき 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン 切干大根 パナナ ヨーグルト
12日(木)	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、チーズ(おやつぎょうざ)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 餃子の皮 さつま芋 いちごジャム
13日(金)	おたのしみランチ(カップケーキ) ※ご飯はいりません	米 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン ウインナー 卵 牛乳 生クリーム チーズ ブロッコリー 人参 ほうれん草 ミニトマト 南瓜 ビーマン 胡瓜 玉ねぎ 生姜 コーン にんにく キャベツ ジャが芋 片栗粉 小麦粉 オレンジ バター
14日(土)	ハヤシライス、ゆで卵、チーズ	牛肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム ジャが芋
16日(月)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物(ヨーグルト)	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
17日(火)	和風ハンバーグ、コールスローサラダ、粉ふき芋(ピザ)	合ミンチ 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ ジャが芋 パン粉 小麦粉 チーズ ベーコン ビーマン
18日(水)	お好み焼き、卵スープ、チーズ(ヨーグルト)	えび 豚肉 卵 豆腐 チーズ のり わかめ ねぎ 人参 ニラ キャベツ コーン 玉ねぎ えのき 長芋 こんにゃく 天かす 小麦粉 ごま ヨーグルト
19日(木)	野菜カレー、れんこんと小魚のサラダ、果物(ハートジャムサンド)	ちりめん 鶏ミンチ みそ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉ねぎ なす キャベツ れんこん ジャが芋 ごま オレンジ パン いちごジャム ブルーベリージャム
21日(土)	そつえんしき	
23日(月)	卵入りひじきの炒り煮、切干大根のごま酢和え、果物(ごぼうチップ)	竹輪 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん コーン 椎茸 れんこん 胡瓜 切干大根 こんにゃく ごま オレンジ ごぼう のり
24日(火)	豆腐ツナ揚げ、大根サラダ、果物(コーンフレーククッキー)～かみかみおやつ～	ツナ 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 片栗粉 パン粉 ごま パナナ 小麦粉 バター コーンフレーク
25日(水)	魚のマヨネーズ焼き、金平ごぼう、みそ汁(水ようかん)	白身魚 竹輪 豆腐 みそ ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 こんにゃく ごま こしあん アガー
26日(木)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、チーズ(ヨーグルト)	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ のり 人参 いんげん ほうれん草 トマト 玉ねぎ えのき ジャが芋 ヨーグルト
27日(金)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 コーン 里芋 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
28日(土)	※おかず入り弁当を持って下さい	
30日(月)	鶏肉の大豆煮、ほうれん草のおひたし、果物(蒸し芋)	竹輪 鶏肉 大豆 ほうれん草 人参 いんげん もやし ごぼう 大根 椎茸 こんにゃく ごま パナナ さつま芋
31日(火)	野菜のかき揚げ、マカロニサラダ、ゆで卵(ヨーグルト)	えび 竹輪 卵 ひじき 人参 南瓜 ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ さつま芋 マカロニ 小麦粉 ヨーグルト

※今月の献立で、もも組以上に抹茶を少量使用しています。