



3月 給食だより

2025年2月28日
 ナーサリーつづき
 栄養士 大江 爽加

だんだんと厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。早いもので、今年度も最後の月となります。この1年間はどうな年だったでしょうか。心身ともにお子様の大きな成長を感じる事が出来たのではないのでしょうか。たくさん食べて、日々成長していく子どもたちの様子を、私たちも微笑ましく見守っています。引き続き、食事を楽しんでもらえる給食を提供して参りたいと思います。

今月は子どもたちが「食」について学ぶ楽しさや喜び、感謝の気持ちを育てていけるよう取り組んできた『食育活動』についてお知らせしたいと思います。新年度も季節や日本の伝統行事・マナーなども織り交ぜながら、楽しい食育活動や美味しい給食の提供に取り組んで参りたいと思います。

本年度も、給食へのご理解とご協力を頂きどうもありがとうございました。

★ ★ ★ ★ ★ 今年度の食育について ★ ★ ★ ★ ★

	春	夏	秋	冬
のびのび組	/	野菜の紹介 野菜の断面スタンプ	新米について	七草とは エプロンシアター
ゆうゆう組		夏野菜の観察 とうもろこしの皮むき	新米について きのこさき	食具の持ち方 七草とは 食事マナー
いきいき組	食具の使い方	食事マナー	新米について	もち米とうるち米 七草とは お箸の持ち方 給食ボードの話 野菜あてクイズ
みるみる組	給食ボードの話 食具の使い分け	食事マナー	新米について 調理器具の紹介 栄養3色群について	うるち米ともち米 七草とは 野菜ビンゴ
ぐんぐん組	食具の使い分け	食事マナー	新米について 命をいただくことについて	鏡餅作り 七草とは お魚クイズ

来年度も、子どもたちが食に興味を持ってくれるような食育を考えています。
是非、楽しみにしていて下さいね！！

お肉を使ったレシピ「 ジャージャー麺 」

今回はぐんぐん組のリクエストメニューにも選ばれた、園でも人気のジャージャー麺のレシピを紹介します。

○材料（大人2人、子ども2人分）

中華麺	600g	醤油	6.5g
豚挽肉	230g	砂糖	8.2g
玉ネギ	170g	赤味噌	32g
しょうが	1.7g	鶏ガラ	0.35g
きゅうり	70g	片栗粉	8.5g
油	11g		



○作り方

- ①玉ネギと生姜はみじん切り、きゅうりは千切りにしておく。
- ②油をひいたフライパンに生姜と豚挽肉を入れて炒め、さらに玉ネギを入れて炒める。
- ③②に具材が浸るくらいの水を加えて具材に火を通す。
- ④③に醤油、砂糖、赤味噌、鶏ガラを加えて味をつける。
- ⑤水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥中華麺、きゅうりをそれぞれ別で茹でておく。
- ⑦茹でた中華麺の上に⑤ときゅうりをのせる。



◎3月の献立のポイント◎

- ・3日(月) ひなまつりメニューです。
お昼 「洋風ちらし寿司、すまし汁、とりの照り焼き、小松菜の白和え」
おやつ 「ひな祭りスコーン、ひなあられ」を提供いたします。
- ・6日(木) 熊本県の郷土料理「つぼん汁」を提供いたします。
- ・17日(月) お彼岸にあわせて「ぼたもち」をおやつに提供いたします。
- ・ぐんぐん組からのリクエストメニューを取り入れています。(献立表★)

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	534	21.9	18.4	261	2.2
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	600	24.6	19.8	235	2.8
	585	24.2	16.3	270	2.5