



# 給食だより

令和8年3月1日 ミモザはまでらこども園

少しずつ春の暖かい日差しが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です。1年を振り返ってみると、子どもたちは食べる量も増え、苦手な食べ物もずいぶん食べられるようになって成長を感じます。

園では、旬の食材を取り入れた行事食、大根や玉ねぎ、じゃがいも、いちご等おなじみの野菜・果物の自然な姿と収穫体験、畑遊び等々、食育にもたくさん取り組んできました。また“食事は生命の源”の理念の下、給食を通して子ども達の健やかな成長を願ってきました。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことができたら、なおうれしい事です。また、11日(水)のお別れ会の日メニューはカレーですが、5歳児らいおん組さんのカレーにはお祝いの気持ちを込めて、リクエストが多かった具材をトッピングします。トッピングの内容は当日のお楽しみに♪

3月の行事食はひなまつりにちなんで、えび、錦糸卵、梅型の人参など春らしい色とりどりの見た目も華やかなちらし寿司です。味だけでなく目でも楽しんで食べてもらいたいと調理しています。

おやつは、ひなあられと三色ゼリーです。



## 2月の食育

節分メニューでは恵方巻きにちなんでミモザ巻き(細巻き)とぼりぼり小魚を食べました。ぼりぼり小魚は子どもたちにも食べやすく、魚が苦手な子どもたちも進んで食べていました。また鬼が苦手な魚は何かとクイズにすると「いわし!」と大きな声で答えてくれる園児がいました。

## ふきのお話

### ～日本の春を告げる山菜～

日本の春を象徴する野菜の一つであり、特有の苦味とシャキシャキとした食感が魅力です。

子どもたちにとって好き嫌いが分かれる食材ですが、園では仕入れた生のふきに触れて、食材の理解を深め、煮物にしていただきます。

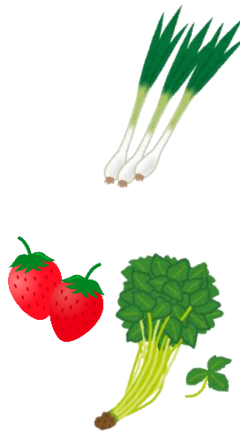
### <新鮮な『ふき』の見分け方>

- 根元を持って、あまりしならないもの
- 色鮮やかで緑色が濃いもの
- 切り口が乾燥していないもの、葉が生き生きとしているもの



## 旬の食材

キャベツ…7.9.10.11.13.16.17.18.21.23.25日  
 わけぎ…12.26日  
 ブロccoli…4.9.10.11日  
 ふき…24日  
 いちご…10.11.25日  
 ネーブルオレンジ…19日  
 生わかめ…5日  
 さわら…7.27.31日  
 菜の花…23日 かぶ…31日  
 カリフラワー…4日



4月から小学生になる、らいおん組さん。

給食を残さず完食する喜び、食育を通して自分で考えて作って食べる経験。

給食室の前で毎日、『今日の給食、全部おいしかった』『今日の給食ぜんぶ好き!』と元気いっぱい教えてくれましたね。ひらがなで書いている献立を一生懸命読む姿はとても微笑ましかったです。小学校でも、たくさんのことにチャレンジして楽しい小学校生活を楽しんで下さいね。応援しています!

## 3月の栄養価平均(幼児)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	576	24.0	16.5

# 食育だより



## 節分(2~5歳)

2月3日は節分献立です 🍡 ミモザ巻きは穴子ときゅうり、高野豆腐と椎茸、卵の3種類の細巻きで、幼児さんは卵の細巻きを自分で巻いて食べました。お手伝いが大好きな子どもたちは『家でやったことがある』『大きく巻けた』『縦ではなく横に巻いてもいい?』『卵以外の他の具も巻きたい』と意欲的な声が多く、自分達で作って食べたい意欲をたくさん見受けられました(\*^~\*)園児それぞれの細巻きができ、自分で巻いた細巻きを自信満々に披露し口いっぱいにはおぼっていました。

また、いわしを焼いて園児たちに鬼が嫌いないわしの匂いを嗅ぐ体験をしました。みんな『くさっ』『いいにおい~』と様々な声があり、進んで匂いを嗅いでいました。



リクエスト献立 3月5日きつねうどん(ぞう、らいおん組)

(3~5歳) 3月10日骨付きチキン(ぱんだ組)

12月からSDGプロジェクトで『残食ゼロの取り組み』の活動をしています。給食を完食すると赤いお花をもらいます。お花が5個たまると子どもたちが食べたい献立をリクエストしてもらい、2月の献立に取り入れました。給食の時間にお部屋の様子を見に行くと…

ぞう、らいおん組の子どもたち

『今まで食べた中で1番おいしい!!』『あげがおいしい🎵』『きつねうどんアツアツや!』

ぱんだ組さんの子どもたちの日は

『おいしい🎵』『この手羽の足の部分は食べれるの??』『これどうやって、食べるの?』などかわいらしい声が聞けました。

