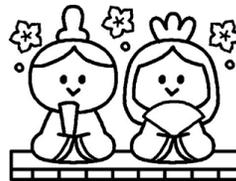




きゅうしょくだより



足近保育園

令和8年3月2日

園庭のプランターには、パンジーが咲き始めました。春の温かい日差しを浴びて、花たちが元気に顔を出しています。

新しいクラスになったばかりの頃は、苦手な食べ物に苦戦したり、準備に時間がかかったりしていた子どもたち。今では、お友だちと楽しくおしゃべりをしながら食事をしたり、食べ終わると自分たちで進んでお皿を片付けられるようになりました。「これ、おいしいよ!」と教え合ったり、おかわりをしたりする姿に、心も体も大きく育ったことを実感し、とても嬉しく思います。今年度も残り1か月、旬の食材を使った給食で、子どもたちの新しい一歩を応援していきたいと思ひます。



1年間の食事を振り返りましょう



この1年、園の畑ではたくさんの旬を味わいました。春はつまみ菜やいちご、夏はナスやささげ。長い「ささげ」を見て、子どもたちが「へびみたい!」と驚喜ぶ姿がとても印象的でした。秋のさつまいも、冬の白菜や大根……。天候の影響で収穫が難しい時期もありましたが、自分たちで苗を植え、収穫した野菜の味は格別だったようです。

旬を味わうことは、食材本来のおいしさを知る大切な一歩です。この経験が豊かな感性を育むきっかけになればと願っています。

年度末を迎え、食事のバランスやマナーはいかがでしょうか? 「いただきます」の挨拶や座り方など、この1年間の成長をご家庭でもぜひ振り返ってみてください

□食事の前にしっかり手洗いをした。

□心を込めて食事の挨拶をした。

□よく噛んで、味わって食べた。

□正しい姿勢で食べた。

□箸やスプーンを正しい持ち方で使った。

□好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた。

□自分のちょうどよい量を食べ切ることが出来た。

□朝・昼・夜3食しっかり食べた。

□周りの人と楽しく食事が出来た。



菜の花

菜の花とは、ダイコンやキャベツなど、アブラナ科の植物の花の総称です。食べるとほんのり苦みのある菜の花は、ちよっぽり大人の味。最初はなかなか食べ慣れない子もいるかもしれませんが。味覚の発達に伴って、少しずつ食べられるようになっていきます。

うれしい栄養

- ★カロテン…体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜を保護
- ★ビタミンC…免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富!
- ★葉酸…赤血球を作るのに不可欠。DNAの合成も促す

保存のコツ

湿らせたペーパーに包んでポリ袋などに入れ、冷蔵庫内で立てて保存します(2~3日保存可)。やや固めに茹でて、冷凍保存もできます。

ブロッコリーの代わりにポテトサラダに入れたり、おかか和えやお浸しなどで味わっています。

少し苦味のある菜の花やつまみ菜も、工夫次第で子どもたちが食べやすい人気メニューに。春の訪れを感じる彩りを、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



ひし餅&ひなあられ ~色のヒミツ~

ひな祭りでお供えるひし餅とひなあられ。カラフルな色の組み合わせには、意味があるのをご存じですか?



ひし餅 「紅」は花「白」は雪「緑」は新芽で春を表す。春の訪れへの喜びが込められている。



ひなあられ 「桃」「緑」「黄」「白」の4色で四季を表す。1年通して健康に過ごせますようにという願いがこめられている。



献立表

☆マークは手作りおやつです。

| 日 | 曜日 | 未満児 おやつ | お昼 | 全園児 おやつ | 栄養価 | | 日 | 曜日 | 未満児 おやつ | お昼 | 全園児 おやつ | 栄養価 | |
|----|----|-----------------------|------------------|--------------------------------------|----------|-------------|---|----------------------------|-----------------|---|------------|--------|-------------|
| | | | | | エネルギー | たんぱく質 脂質 | | | | | | エネルギー | たんぱく質 脂質 |
| 2 | 月 | 牛乳 ひじきせん べい | ごはん・グリルチキン | 牛乳 | 534 Kcal | 17 | 火 | 牛乳 ABCクッキー | ごはん・鮭の味噌焼き | ファイバーヨーグルト 磯部あげ (未満児:牛乳・しおポ ンせん) | 540 Kcal | | |
| | | | ポテトサラダ・味噌汁 | 味付小魚 | 23.3 g | | | | ほうれん草のお浸し・豚汁 | | 21.6 g | | |
| | | | バナナ | 豆乳ラスク | 13.5 g | | | | ぶどうゼリー | | 11.8 g | | |
| 3 | 火 | 牛乳 バナナ | 鮭ちらし寿司・豆腐ナゲット | 牛乳 | 507 Kcal | 18 | 水 | 牛乳 まんまるせん べい | チャーハン・餃子 | 牛乳 ☆お好み焼き | 638 Kcal | | |
| | | | ブロッコリー胡麻和え・そうめん汁 | はるぼん | 20.4 g | | | | 中華風お浸し・春雨スープ | | 21.3 g | | |
| | | | オレンジ | あまからせん | 12.7 g | | | | バナナ | | 18.9 g | | |
| 4 | 水 | お茶 スティック チーズ | ロールパン・ハンバーグ・ポテト | 牛乳 | 599 Kcal | 19 | 木 | 牛乳 のりものピ スケット | ごはん・鯖の竜田揚げ | ラブミープラス 玄米ポンせん | 566 Kcal | | |
| | | | ブロッコリー・トマト・レタス | パンダクッキー | 28 g | | | | マカロニサラダ・味噌汁 | | 21.2 g | | |
| | | | 野菜スープ・ゼリー | 米粉ロールクッキー | 16.4 g | | | | オレンジ | | 14.4 g | | |
| 5 | 木 | 牛乳 ABCクッキー | ハヤシライス | アシドミルク | 583 Kcal | 23 | 月 | 牛乳 さんかくお むすびせん べい | 五目ごはん・アンサンブルエッグ | 牛乳 しるこサンド | 664 Kcal | | |
| | | | じゃこサラダ・チーズ | つなっこ (未満児:星っこ) | 16.3 g | | | | キャベツとツナの和え物・味噌汁 | | 30.2 g | | |
| | | | フルーツポンチ | | 19 g | | | | りんごヨーグルト | | 17.6 g | | |
| 6 | 金 | 牛乳 ミニのりせ んべい | ごはん・自身のフライ | 幼児牛乳 | 537 Kcal | 24 | 火 | 牛乳 蒸しパン | 食パン・ジャム・チキンナゲット | アシドミルク プルーン きらきら星のパ フ | 611 Kcal | | |
| | | | キャベツのサラダ・味噌汁 | ミレーピスケット | 18.3 g | | | | レタスサラダ・シチュー | | 25.2 g | | |
| | | | パイン缶 | ト | 13.9 g | | | | ゼリー | | 19.9 g | | |
| 9 | 月 | 牛乳 バナナ | ごはん・麻婆豆腐 | 牛乳 | 572 Kcal | 25 | 水 | 牛乳 にんじんせ んべい | ごはん・焼肉風炒め物 | 牛乳 お祝いデザート | 690 Kcal | | |
| | | | チンゲン菜のナムル・中華スープ | うずらのふがし バナナ (未満児:ウエハース) | 19.9 g | | | | ブロッコリー・味噌汁 | | 23.1 g | | |
| | | | コアコアヨーグルト | | 13.5 g | | | | パイン缶 | | 26.2 g | | |
| 10 | 火 | 牛乳 きらきら星の おせんべい | ロールパン・ミートソーススパゲテ | 牛乳 | 609 Kcal | 26 | 木 | お茶 ヨーグルト | 卒園式 | | 野菜ジュース | Kcal | |
| | | | ほうれん草のサラダ・白菜スープ | お米リング | 23.4 g | | | | 雪の宿 | g | | | |
| | | | りんごゼリー | | 18.7 g | | | | | g | | | |
| 11 | 水 | 牛乳 ジャムサン ド | ごはん・鯖の塩焼き | 牛乳 | 596 Kcal | 27 | 金 | 牛乳 かぼちゃ ポーロ | カレーライス | りんごジュース サッポロポテト | 448 Kcal | | |
| | | | ひじきの煮物・味噌汁 | ☆蒸しパン | 23.4 g | | | | レタスサラダ・チーズ | | 11.7 g | | |
| | | | ぶどうヨーグルト | | 16.2 g | | | | ゼリー | | 12 g | | |
| 12 | 木 | 牛乳 かぼちゃ ポーロ | ごはん・すき焼き風煮物 | 牛乳 | 621 Kcal | 30 | 月 | 牛乳 ミニのりせ んべい | ごはん・グリルチキン | 野菜ジュース ソフトせん | 549 Kcal | | |
| | | | 玉子焼き・味噌汁 | じゃが芋おかき バナナ (未満児:まんまるせん べい) | 24.2 g | | | | 春雨サラダ・味噌汁 | | 17.6 g | | |
| | | | もも缶 | | 16.2 g | | | | ゼリー | | 9.2 g | | |
| 13 | 金 | 牛乳 野菜プチ クッキー | ごはん・かぼちゃのコロッケ | 野菜ジュース | 540 Kcal | 31 | 火 | お茶 スティック チーズ | ごはん・鮭の塩焼き | りんごジュース | 602 Kcal | | |
| | | | キャベツのサラダ・味噌汁 | カリポテスナッ ク | 14.6 g | | | | マカロニサラダ・味噌汁 | | 17.9 g | | |
| | | | オレンジ | | 19.7 g | | | | ゼリー | | 13.4 g | | |
| 16 | 月 | お茶 ヨーグルト | ごはん・鶏肉の塩こうじ焼き | 牛乳 | 556 Kcal | | | | | | | 25.8 g | |
| | | | きんぴらごぼう・かきたまうどん | カルテツサブ レ | 12.8 g | | | | | | | | |
| | | | バナナ | | | | | | | | | | |

※献立は畑の都合上変更することがあります。