

## おおきくなあれ

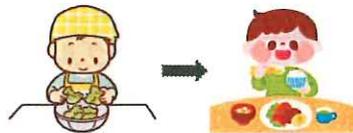
令和8年 3月

## 楽しく食べる子どもに・・・

食事の時間が、マナーを教えるだけの時間になっていませんか？  
キレイに食べること、早く食べることがいいのでしょうか？  
目指すのは“食べることを好きになること”。そのために、楽しい食事の時間を作りましょう。

## 「楽しい食事」ってなんだろう？

- ① 素敵な盛り付け ②自分で料理した物を食べたとき！

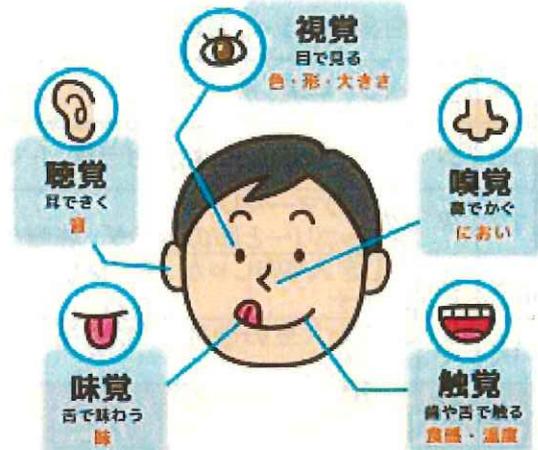


- ③大好きな人と一緒に食べたとき！ ④おいしいものを食べて、お腹いっぱいになったとき！



## 「楽しい食事」から育つもの

五感をしっかり使って食べていますか？  
「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体の中での「食育」が重要です。



## 食事で花粉症を抑える！？

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる。
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる。
- 症状を誘発する甘い食べ物や肉類はほどほどに。
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない。



## 味噌は万能調味料



冬は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したものなのです。

日	曜	3月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
2	月	チキンクリームシチュー ドレッシングサラダ、トマト	牛乳 ビスケット	パン 牛乳、チーズ
3	火	魚の煮付け 小松菜の納豆和え、味噌汁	カルピス ひなあられ	わかめごはん 牛乳、せんべい
4	水	豆腐ハンバーグ、スパサラダ かきたま汁	牛乳 大学いも	ごはん ヨーグルト
5	木	ちらしずし、甘辛肉団子 キャベツのサラダ、すまし汁	牛乳 ケーキ	ちらしずし 牛乳、ポーロ
6	金	味噌おでん、チキンサラダ チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
7	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース ウエハース
9	月	酢豚、バンサンスー、トマト	牛乳 焼きうどん	ごはん 牛乳、ポーロ
10	火	ポークビーンズ、ごぼうサラダ チーズ	ジョア ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
11	水	大麦入りチキンナゲット チンゲン菜のごまみそあえ、味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、でこぼん
12	木	豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ すまし汁	牛乳 クラッカー	ごはん ヨーグルト
13	金	白身魚フライ、甘酢和え、味噌汁	飲むヨーグルト せんべい	ゆかりごはん 牛乳、ビスケット
14	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア ウエハース
16	月	カレーシチュー、和風サラダ、トマト	牛乳 バームクーヘン	カレーライス 牛乳、ポーロ
17	火	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、いちご
18	水	ひじき入り肉じゃが、きりぼしサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
19	木	豚肉と大豆の磯煮、ごま酢あえ チーズ	牛乳 肉まん	わかめごはん 牛乳、ウエハース
20	金	春分の日		
21	土	カレーうどん、ヨーグルト		野菜ジュース ビスケット
23	月	ビーフシチュー、マカロニサラダ トマト	牛乳 クラッカー	パン 牛乳、ポーロ
24	火	白味噌ポトフ、揚げ大豆の小魚がらめ 煮豆(桃・ひよこ組)、大根のごま酢あえ	ジョア せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
25	水	鶏の唐揚げ、ひじきサラダ コーンかきたまスープ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
26	木	豚肉のケチャップ炒め、マッシュポテト 白菜スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	ごはん 牛乳、チーズ
27	金	魚のかば焼き、大根サラダ さつま汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、ビスケット
28	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア ウエハース
30	月	ホイコーロー、ちりじゃこサラダ 春雨スープ		ごはん 牛乳、ポーロ
31	火	自由弁当		牛乳、せんべい

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	347kcal	17.4g	15.2g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	508kcal	20.5g	17.0g	1.4g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。