



# 食育だより 3月



日差しが暖かく感じられる季節です。まだまだ寒い日もありますが、春はゆっくりと近づいていますね。早いもので、今年度最後の月。元氣よく新年度を迎えるために、規則正しい生活を送りましょう。

## のぞき幼稚園

### 1年を振り返って

みなさんは1年間どのような食生活をおくりましたか？旬の食材をたくさん味わうことができましたか？食事のバランスやマナーは守ることができましたか？正しい食生活を送ることで、心身ともに毎日元氣に過ごすことができます。元氣に新年度を迎えるために、下の口に○△×でチェックしてみましょう。

<p>食事の前に手を洗うことができた</p>	<p>食事の準備や片づけを手伝うことができた</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を言えた</p>	<p>正しい姿勢で食べる事ができた</p>	<p>スプーンやはしを上手に使えることができた</p>
<p>よく噛んで味わって食べる事ができた</p>	<p>楽しく食べる事ができた</p>	<p>三食決まった時間に食べる事ができた</p>	<p>毎日朝ご飯を食べた</p>	<p>毎日、赤・黄・緑のそろった食事をした</p>

### 桃の節句



雛祭りとは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。雛祭りにはお雛様や桃の花を飾り、菱餅やはまぐりを食べる習慣があります。それぞれどのような意味があるか知っていますか？

**雛人形**：娘の厄を引き受ける役目があるため、「災いが振りかからず、美しく成長して幸せな人生を送れるように」という願いが込められています。

**桃の花**：「魔除け」の効果があるとされています。

**ちらし寿司**：長寿祈願のエビや見通しのいい人生を願うれんこん、健康勤勉を願う豆など、縁起のいい山海の幸を彩りよく飾ります。

**はまぐり**：はまぐりは対の貝殻しか合わないため、相性のいい相手と結ばれて仲睦まじく過ごせるよう願います。潮汁にいただきます。

**菱餅**：色にはそれぞれ意味があり、赤は厄払い、桃の花の色、白には純白、残雪、緑には草木が芽吹くと言われていいます。厄除け、清浄、厄病除けの効果で、健やかな成長を願っています。

**雛あられ**：昔は「ひなの国見せ」と呼ばれる外に雛人形を持ち歩いていろんなところに見せてあげるといいう風習がありました。その時に外で食べられるものとして持って行ったのが「雛あられ」とされています。3色の雛あられは菱餅を砕いて作ったものとされているので、意味は同じです。

**白酒**：本来は桃の花びらを浮かべた桃花酒で百歳（ももとせ）を願いましたが、江戸時代に白酒ができて定着しました。



### 旬 さわら (鱈)

◆栄養素

春の鱈(さわら)の栄養価は非常に高く、特にDHAやEPAなどの健康に良い脂肪酸が豊富に含まれています。さわらは高タンパク質で低カロリーな食材です。また、ビタミンB2や亜鉛、カルシウム、マグネシウム、リン、ビタミンDなども含まれており、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素です。さらに、さわらは脳機能向上や血流改善、免疫力アップに効果的とされています。

◆選び方(切り身の場合)

●身に透明感がある●

新鮮なさわらは透き通った白色ですが、鮮度が落ちるとだんだんと濁ってきます。できるだけ透明感のあるものを選びましょう。

●皮にハリがあり、模様がはっきりしている●

皮がびんと張っていて、斑紋が鮮やかなものが新鮮です。



### さわらのからあげ

しっかり下味をつければ子どもも食べやすい！！

材料(2人分)

- さわら 2切
- 【下味】
- ・おろししょうが 1かけ分
- ・おろしにんにく 1片分 (チューブでも可)
- ・しょうゆ・酒 各大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- 【ころも】
- ・溶き卵 1/2個分
- ・かたくり粉 大さじ5~6
- 【揚げ油】
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①さわらは3~4つに切る。ボウルに下味の材料を入れて混ぜ合わせ、さわらを加えて約15分漬ける。
- ②1にころもの材料を入れて、混ぜ合わせる。中温(約170℃)に熱した揚げ油でこんがりとし色がつくまで揚げる。





# 令和7年度 3月給食よていこんだて(のざき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
2日 月曜日	そぼろごはん		ブロッコリーサラダ 大根とごぼうのみそ汁 みかん缶	米、砂糖、油	鶏ミンチ肉、ツナ、味噌	玉ねぎ、人参、コーン、生姜、ブロッコリー、大根、ごぼう、みかん缶	だし、醤油、和風ドレッシング
3日 火曜日	ちらし寿司 ひな祭り		チキンソテーの磯辺マヨ和え マカロニサラダ ひなあられ ・ カルピス	米、油、マカロニ、ひなあられ	刻みのり、でんぶ、鶏肉、青のり粉、ツナ、カルピス	胡瓜、コーン、生姜、人参	ちらし寿司の素、醤油、酒、エッグケア、塩
4日 水曜日	*親子丼		白菜の塩昆布和え りんご 	米、砂糖	鶏肉、卵、刻みのり、塩昆布	玉ねぎ、白菜、もやし、胡瓜、人参、りんご	だし、醤油、酒
5日 木曜日	*きな粉揚げパン		ごまちくサラダ ポトフ	バターロール、油、砂糖、ごま、じゃが芋	きな粉、ちくわ、ウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ	塩、エッグケア、醤油、コンソメ、こしょう
6日 金曜日	お別れ遠足 						
9日 月曜日	*みそ野菜ラーメン		*蒸ししゅうまい オレンジ	中華麺、油	豚肉、焼売	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、ねぎ、オレンジ	みそラーメンスープの素
10日 火曜日	ごはん	*鶏の唐揚げの甘辛タシ	春雨サラダ 豆腐とわかめの中華スープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、春雨、ごま油	鶏肉、ツナ、豆腐、わかめ	人参、胡瓜	塩、こしょう、酒、醤油、みりん、酒、酢、中華あじ
11日 水曜日	*カレーライス おたんじょうび会		ポパイサラダ *いちごケーキのホイップのせ	じゃが芋、米、ホットケーキの素、油、砂糖、いちごジャム	豚肉、牛乳、ホイップ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン	カレーウ、和風ドレッシング
18日 水曜日	卒園式 						
19日 木曜日	 終業式						

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立名の前に\*印が付いているのは年長さんリクエストメニューです。

