

3月給食だより

イトンちどり保育園

2026年 3月

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。
子ども達が給食を通して少しでも食に興味をもつことが出来ていたら嬉しく思います。
卒園・進級に向けて残り1ヶ月、元気よく楽しく過ごしましょう。

子どもにとってのおやつの大切さ

子どもにとっておやつは、1日3回の食事では補いきれない「**エネルギー、栄養素、水分の補給の場**」です。

また、体や心を休めて精神的にリラックスしたり、家族や友達と和やかにコミュニケーションを図ることで、精神的な安心感をもたらし、社会性を育てる「**心理的な楽しみの場**」でもあります。

保育園でおすすめしているおやつ

- ・おにぎりや混ぜごはん
- ・食パン(トースト、ラスクなど)
- ・蒸しパン(豆腐入り、野菜入りなど)
- ・果物(季節のもの 例:春→いちご、秋→柿など)

ご家庭でも、「おやつ=お菓子」ではなく、**軽い食事**として取り入れてみてください。



ひな祭りとは



ひな祭りは、「**お子さまの病気や不幸をひな人形に背負ってもらうことで、お子さまが健やかに成長できるように**」との願いが込められた行事です。

ひな祭りでは「お祝い膳」、つまり「お祝いの食事を囲む」というのがメインイベントのひとつです。
例としてちらし寿司やひなあられ、はまぐりのお吸い物などが挙げられます。

ちらし寿司→**長生きを意味する海老や将来の見通しが良くなるようにとの願いを込めたれんこんなど、縁起物を添えるとよいとされています。**

ひなあられ→**お子さまの健康を祈願する**という意味が込められています。



さばとかぼちゃの団子

前回子どもたちから好評だったメニューです！

<材料>大人2人、子ども2人分

・さば缶	60g	
・鶏ひき肉	180g	
・かぼちゃ	120g	
・たまねぎ	60g	
A	・しょうが	1g
	・にんにく	1g
	・塩	少々
	・片栗粉	12g
・油	6g	

<作り方>

- ① かぼちゃは、小さめに切り、茹でて柔らかくする。
たまねぎは、みじん切りにする。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ さばをほぐし、鶏ひき肉、たまねぎ、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①のかぼちゃを加え混ぜ、8個の団子状にする。
- ⑤ フライパンに油を引き、④を並べて焼く。