



食育だより



2025 年

3月

今年度も最後の月となりました。あとひと月もするとみなさんは、進級・卒園ですね。
今月は人気メニューを多く取り入れた献立にしました。みなさんが“食べられる自信”を持って一つずつ進級し、新しい環境で頑張れるようにと願いを込めました。
もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてください。

宇治幼稚園

3月はリクエストメニュー

早いもので、あっという間に3月です。今月はすべて「リクエストメニュー」になっています。
4月にはなかなか給食が食べられなかった子どもたちも、今ではよく食べ、おかわりをしてくれます。食べる量も1年間でグーンと増えました。
たくさんのリクエストありがとうございました。
いっぱいリクエストしてくれたので、入りきらないメニューもありますがごめんなさい!!
今後とも、保護者の皆様のご協力、宜しく申し上げます!!

3月3日はひなまつり

3月3日はひな祭り。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、雛あられ、桜餅などがあり、雛あられの4色は四季を表し、「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



- ★桃色の餅は健康の祝い
- ★白い餅は清浄の表し
- ★緑の餅はもえる若草

作ってみよう!! 具沢山のマカロニサラダ

スパゲティ・春雨
でもおいしい!!

材料

- | | | | |
|-----------|-----|---------|----|
| ・ マカロニ（乾） | 15g | ・ 人参 | 5g |
| ・ キャベツ | 20g | ・ マヨネーズ | 適量 |
| ・ 玉葱 | 5g | | |
| ・ 胡瓜 | 10g | | |
| ・ コーン | 5g | | |

給食では、卵不使用の
マヨネーズ風ドレッシング
を使用しています。

作り方

- ① マカロニは塩を加えた熱湯で袋の表示通りゆで、流水で冷やして水気をきる。
- ② 胡瓜は薄い輪切り、玉葱は薄切りにして水にさらして水気をきっておく。
人参は細切りにして、サッと湯通ししておく。
- ③ ボウルに①と②を入れてマヨネーズで和える。

旬の食材【玉葱】



玉葱には水溶性食物繊維・不溶性食物繊維がバランス良く含まれている野菜です。
常的に摂取することで健康維持に役立ちます。
生のままスライスしてサラダや、みじん切りにしてドレッシングにしてもおいしいです。

旬の食材【オレンジ】



ビタミンCや食物繊維、カリウムなどの成分を多く含んでいます。
ビタミンCは免疫力を高め、感染症対策にも効果があります。風邪が多い季節には積極的に摂取したいですね。

旬の食材【ひじき・わかめ】



海藻類にはミネラルが豊富に含まれています。
他には鉄やカルシウム、ヨウ素、食物繊維など多く、とても健康に良い食材ですが、食べすぎてしまうと体調を崩してしまう可能性がありますので、適切な量で摂取しましょう。



1年間を振り返ってみよう!



できるようになったことをチェックしてみましょう

- ☐ 食事の前には手をきれいに洗いました。
- ☐ 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- ☐ 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。
- ☐ 毎日朝ごはんを食べました。
- ☐ 良い姿勢で食べることができました。
- ☐ みんなで楽しく食べることができました。

みんなとの楽しい食事は、子どもたちの心やからだの栄養となります。
保護者の皆様、食を通じてのご理解、ご協力ありがとうございました。