

3月 食育だより






【食育目標】 成長した自分に自信を持ち、
みんなで食事を楽しむ

寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。
3月は、一年の締めくくりの月です。
進学・進級と新しい生活に備え、こどもたちの心と
身体の成長を家族みんなで話しましょう。

★1年を振り返ってみましょう！

この一年を振り返ってみると、こどもたちができるようになったことがたくさんあります。
卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。



<input type="checkbox"/> 食事の前には、 手洗いができた 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」 「ごちそうさま」のあいさつを 忘れずにできた 	<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた 
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けの お手伝いができた 	<input type="checkbox"/> お友だちや先生・家族で、 楽しく食べることができた 

3月3日 ひなまつり

『桃の節句』ともいわれ、こどもたちが
健やかに成長し、未永く幸せになれる
よう祈り願う行事です。



ひしもち：花の紅、雪の白、新芽の緑という
「春」を表しているといわれています。

ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色
で、それぞれ四季を表しているといわれ
ています。

一年をとおして健康で過ごせるようにと
いう願いが込められています。



～日々の食事を食育のきっかけに～

子ども達にとって、よい食習慣は一生の宝です。

幼い頃から、家庭や保育所などあらゆる場面で「**楽しく
食べる体験**」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心
を育み、「**食を営む力**」を培います。

毎日の安全でおいしい手作りの給食を通して、子ども達
への健やかな育ちを応援していきます。

ご家庭でもぜひ給食を話題にしてください。

♪ 3月おすすめレシピ♪

「菜の花和え」

<材料 こども2人分>

- ・ほうれん草 60g
- ・にんじん 20g
- ・卵 40g (卵1個弱)
- ・油 1g (小さじ1/5)
- ・しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ・砂糖 1g (小さじ1/3)



<作り方>

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに、にんじんはせん切りに
し、茹でて、冷水で冷まし、水気を絞る。
- ② 卵は割って溶きほぐし、油を引いた鍋で炒り卵にする。
- ③ ①と②を混ぜ、しょうゆ、砂糖で味を付ける。

ほうれん草と炒り卵を
菜の花が咲いているように
見立てた和え物です。
春にぴったりのメニュー、
ぜひ作ってみてください。

木の葉こども園献立表

2025年3月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
午前						1 牛乳、ウエハース					
昼食											おにぎり きつねうどん
午後											
午前	3 牛乳、ウエハース	4 牛乳、ポーロ	5 牛乳、クラッカー	6 牛乳、ビスケット	7 牛乳、せんべい						
昼食	ひな祭り (行事食)	飯、玉ねぎみそ汁、 魚の野菜あんかけ、 納豆和え、バナナ	お別れ遠足 肉じゃが、和風和え (つぼみ組)	飯、野菜のスープ、 豆腐シチュー、 きゃべつのおかか和え	飯、青菜のみそ汁、 干草焼き、トマト、 ピーマン炒め、果物	おにぎり チャンボン					
午後	カルピス、ひなあられ 	牛乳、かぼちゃマフィン	牛乳、ジャムサンド	牛乳、芋ぜんざい	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい					
午前	10 牛乳、ポーロ	11 牛乳、ウエハース	12 牛乳、せんべい	13 牛乳、コーンフレーク	14 牛乳、クラッカー	15 牛乳、ビスケット					
昼食	飯、きゃべつのみそ汁、 牛肉とごぼうの煮物、 大根の和風サラダ、果物	飯、えのきすまし汁、 厚揚げのみそ煮、 ニラとしらすのナムル	誕生会 & お別れ会	飯、じゃが芋のみそ汁、 魚の磯辺揚げ、トマト、 パンサンスー	飯、しめじのみそ汁、 牛肉丼、白菜のじゃこ和え	そぼろ丼 貝たくさんみそ汁					
午後	牛乳、さつま芋のケーキ	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、菓子パン	牛乳、切干おにぎり	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい					
午前	17 牛乳、ウエハース	18 牛乳、ポーロ	19 牛乳、ビスケット	20 春分の日	21 牛乳、せんべい	22 牛乳、コーンフレーク					
昼食	飯、大根のみそ汁、 豚肉の生姜焼き、 もやしのごま酢和え、果物	飯、じゃがいものみそ汁、 魚のマヨネーズ焼き、トマト 小松菜の菜焼き	ゆかりご飯、 鶏レバー甘辛煮、けんちん汁	食育の日 	飯、わかめスープ、 ハヤシシチュー、 ブロッコリーサラダ、果物	卒園式 (牛乳、菓子パン)					
午後	牛乳、黄粉トースト	牛乳、煮豆	牛乳、ヨーグルト和え		ヤクルト、袋菓子	牛乳、せんべい					
午前	24 牛乳、クラッカー	25 牛乳、ポーロ	26 牛乳、ウエハース	27 牛乳、コーンフレーク	28 牛乳、せんべい	29 牛乳、ビスケット					
昼食	飯、豆腐のすまし汁、 松風焼き、コーン、 菜の花和え、バナナ	飯、かぼちゃのみそ汁、 ひながんも、トマト、 小松菜ごま和え	人参飯、団子汁 もやしのおかか和え、果物	飯、ふのみそ汁、 魚のクリーム焼き、 炒めきゅうり	飯、オニオンスープ、 カレーシチュー、ピクルス	おにぎり 肉うどん					
午後	牛乳、 レーズンとチーズのケーキ	牛乳、ピザトースト ☆	牛乳、お好み焼き	牛乳、小倉蒸しパン	牛乳、果物、ビスケット	牛乳、せんべい					
午前	31 牛乳、ポーロ										
昼食	青菜飯、タイピーエン、 さつま芋サラダ、果物										
午後	牛乳、かしわおにぎり										

※午後のおやつ” ☆ ”は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります