



# 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  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、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、末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。

## ♪ 3月おすすめレシピ ♪

### 「魚のマヨネーズ焼き」

<材料 こども2人分>

- ・白身魚 50g×2切れ
- ・小麦粉 4g (小さじ1強)
- ・クリームコーン缶 20g
- ・マヨネーズ 14g (大さじ1強)
- ・パセリ 少々 (ひとつまみ)

<作り方>

- ① クリームコーン缶とマヨネーズは合わせておく。
- ② 魚は小麦粉をまがし、①と混ぜ合わせる。
- ③ ②をフライパンに並べ、焼く。



～日々の食事を食育のきっかけに～

### よい食習慣は一生の宝

家庭や保育園で「楽しく食べる体験」を重ねることで、食への関心と食を選択する力が育ちます。

保育園では、手作り給食を通して健やかな成長を応援しています。ぜひご家庭でも給食の話題を楽しんでください。

魚が苦手な子どもでも、マヨネーズとクリームコーン缶の味で、食べやすく、人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

# 木の葉こども園献立表

2026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	2	牛乳、ウエハース	3	牛乳、ポーロ	4	牛乳、クラッカー	5	牛乳、ビスケット	6	牛乳、せんべい	7	牛乳、 コーンフレーク
昼食	飯、青菜のみそ汁、 千草焼き、トマト、 ピーマン炒め		ひな祭り（行事食） 		お別れ遠足（つぼみ組給食） 飯、大根みそ汁、 かぼちゃそぼろ煮、 白菜おかか和え		飯、さつま芋のみそ汁、 魚のクリーム焼き、トマト、 ほうれん磯和え、果物		誕生会&お別れ会		おにぎり🍙 肉うどん	
午後	牛乳、かぼちゃマフィン		カルピス、ひなあられ		牛乳、シャムサンド		牛乳、芋フライ		牛乳、菓子パン		牛乳、せんべい	
午前	9	牛乳、ポーロ	10	牛乳、ウエハース	11	牛乳、せんべい	12	牛乳、 コーンフレーク	13	牛乳、クラッカー	14	牛乳、ビスケット
昼食	飯、玉ねぎすまし汁、 厚揚げ味噌煮、 ブロッコリーサラダ、 バナナ		飯、心みそ汁、 鮭のホイル焼き、 菜の花和え		人参飯、団子汁、 きゃべつの中中華サラダ		飯、そうめん汁、 魚のみそ漬け焼き、 粉ふぎ芋、納豆和え		飯、えのきのスープ、 ハヤシチュー、 白菜のじゃこ酢和え、果物		🍷🍷🍷 卒園式 菓子パン、 オレンジジュース	
午後	牛乳、 チーズとレーズンのケーキ		牛乳、高菜おにぎり		牛乳、ヨーグルト和え		牛乳、チーズ蒸しパン		牛乳、袋菓子		牛乳、せんべい	
午前	16	牛乳、ビスケット	17	牛乳、クラッカー	18	牛乳、ポーロ	19	牛乳、せんべい	20	春分の日	21	牛乳、ウエハース
昼食	飯、じゃがいものみそ汁、 鶏つくね甘辛煮、コーン、 ピクルス、バナナ		飯、しめじのみそ汁、 魚のマヨネーズ焼き、トマト、 小松菜の菜焼き 		飯、白菜のみそ汁、 牛肉丼、春雨酢の物、 果物		わかめ飯、 鶏レバー甘辛煮、 けんちん汁		🌸 春分の日 🌸		おにぎり🍙 ちゃんぽん	
午後	牛乳、ピザトースト		牛乳、ねたくり団子 ☆		牛乳、焼きそば		牛乳、マーブルケーキ				牛乳、せんべい	
午前	23	牛乳、クラッカー	24	牛乳、ポーロ	25	牛乳、ウエハース	26	牛乳、せんべい	27	牛乳、 コーンフレーク	28	牛乳、ビスケット
昼食	飯、かぼちゃのみそ汁、 筑前煮、 青菜ときのこのごま和え、 果物		飯、大根のみそ汁、 魚の竜田揚げ、トマト、 きゃべつの塩昆布和え		ゆかり飯、肉団子スープ、 炒めきゅうり、 バナナ		飯、豆腐のみそ汁、 具たくさんオープン焼き、 トマト、ひじき炒り煮		飯、心のみそ汁、 中華丼、 きゅうりの酢の物、果物		そぼろ丼 具たくさんみそ汁	
午後	牛乳、 りんごと芋のケーキ		牛乳、黒糖蒸しパン		牛乳、いなり寿司 ☆		牛乳、コーンマヨトースト		ヤクルト、せんべい		牛乳、せんべい	
午前	30	牛乳、ポーロ	31	牛乳、ウエハース								
昼食	飯、えのきみそ汁、 なすのミートグラタン、 じゃこ和え		飯、白菜のスープ、 チキンカレー、 白菜甘酢、果物									
午後	牛乳、小倉ケーキ		牛乳、卵サンド									

食育の日

※午後のおやつ” ☆ ”は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