

3月

# 食育だより



2026年 社会福祉法人いずみ

今年度も残すところ一カ月となりました。この一年で食べる量がぐんと増え、食を通じて子どもたちの心と体が元気に成長していることを実感しています。そんな子どもたちの「おいしかったよ♪」の声は、私たち給食職員一同の元気の源です。3月は卒園をひかえたさくら組さんからのリクエストメニューを献立にいろいろ取り入れました。大好きなメニューや思い出に残ったメニューなどを、みんなで思い出しながら考えていました。保育園の思い出の味としていつまでも心に残っていると嬉しいです。

美味しく食べてくれて  
ありがとう♡



## みんなで食事をしていますか？

誰かと食事を共にすることを『共食』といいます。食を通じたコミュニケーションは食の楽しさを実感させ、心の豊かさや安定にもつながります。他にも、一緒に食べる人の心や体の調子を感じることができ、思いやりの気持ちを育てる場にもなるため、保育園ではみんなで食べる食事の時間を大切にしています。



家族や友だちと一緒に食べることは、  
子どもの健やかな成長に大切です。

## 《 共食のメリット 》

- ① 規則正しい生活リズムが身に付く  
みんなで決まった時間に食事をするので、生活リズムが整いやすくなる
- ② 栄養バランスが整う  
みんなで食べることでそれぞれの好みの食事を食べる機会が増え、偏った食事が改善される
- ③ 好き嫌いが減る  
一緒に食べる人がおいしそうに食べる姿を見て、苦手な食べ物にもチャレンジしてみようという気持ちが生まれる
- ④ 食事マナーが身に付く  
一緒に食べる大人がお手本となり、まねをすることで自然に食事のマナーが身に付く

## 調理済み食品も上手に利用しましょう。

家族での食事時間を確保するためには、スーパーのお惣菜や冷凍食品などを上手に活用するのもひとつの方法です。食事を作る時間よりも一緒に食べる時間を優先する日を作ってみてはいかがでしょうか。



# 7つのご食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

## 孤食

1人で食べること



## 小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



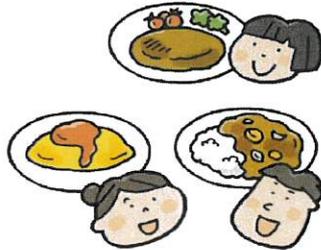
## 固食

同じものばかり食べること



## 個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



## 濃食

濃い味つけのものばかり食べること



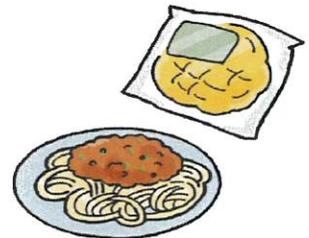
## 子食

子どもだけで食べること



## 粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

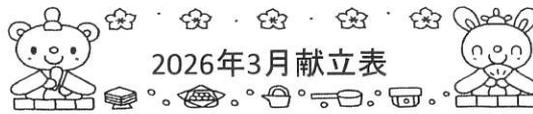


### ～給食室から～

今年度も最後の月となりました。1年間を振り返ってみると、新しい環境に馴染めずに泣きながら給食を食べていた春がとても懐かしく感じます。この1年間で食べられる物が増えたり、お友だちと楽しく食べているうちに苦手だったものがいつの間にか食べられるようになっていたりそれぞれのクラスごとにたくさんの成長がありました。食は体だけでなく心の成長にも大きく関わると言われています。子どもたちの成長に保育園の給食が少しでも貢献できていたら嬉しく思います。

3月の献立表にはさくら組さんからのリクエストメニューの横に★印がついています。昼食とおやつから1人それぞれ1つずつ選びました。誰がどのメニューを選んだのかは玄関に掲示しますのでご覧になってください。また、さくら組さんのみ13日(金)はバイキング給食になります。自分の好きなもの・食べたいものを選んで取り、普段と少し違った形式でみんなで楽しく食べる時間が保育園給食の思い出の一つとなれば嬉しいです。





2026年3月献立表

	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料
2月	ご飯 鶏肉のマヨ焼き かぼちゃの含め煮 豚汁	牛乳 青のりラスク	鶏もも肉/豚もも肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/三温糖/焼きふ/無塩バター	玉ねぎ/かぼちゃ/大根/人参/ごぼう /長ねぎ/あおのり	食塩/マヨドレ/パセリ /しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
3火	《ひな祭り・お誕生会》 ちらし寿司 鶏の唐揚げ★ おかかおえ すまし汁	カルピス トライフル★	卵/桜でんぶ/鶏もも肉/かつお節/牛 乳/ホイップクリーム	精白米/三温糖/片栗粉/薄力粉/な し/たね油/焼きふ/ホットケーキミックス/ ひなあられ	人参/いんげん/にんにく/生姜/もや し/小松菜/きゅうり/カットわかめ/菜 花/いちご/黄桃缶/キウイフルーツ	米酢/しょうゆ/みりん 風調味料/食塩
4水	麦ご飯 魚の塩焼き★ 鶏と高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 ケーキサレ	銀鮭/鶏もも肉/高野豆腐/牛乳/ロー スハム/プロセスチーズ	精白米/押麦/三温糖/ホットケーキ ミックス/無塩バター/じゃが芋	大根/人参/いんげん/小松菜/玉ね ぎ/ホールコーン	食塩/こしょう/しょうゆ /みりん風調味料/み そ/パセリ
5木	ご飯 ハンバーグ グリーンサラダ スープ	牛乳 フレンチトースト★	豚ひき肉/牛乳/卵	精白米/パン粉/オリーブ油/三温糖/ 食パン/無塩バター	玉ねぎ/ブロッコリー/キャベツ/きゅう り/えのき草/人参	食塩/トマトケチャップ /米酢/チキンコンソメ
6金	ご飯 豚肉のすき煮 のりおえ★ みそ汁	牛乳 シュガーパイ	豚もも肉/焼き豆腐/牛乳	精白米/しらす/三温糖/さつまいも /グラニュー糖/冷凍パイシート	白菜/人参/長ねぎ/小松菜/もやし /キャベツ/きざみり/玉ねぎ	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
7土	豚丼 じゃこおえ みそ汁	牛乳 おせんべい ビスケット	豚もも肉/ちりめんじゃこ/牛乳	精白米/三温糖/さつまいも	玉ねぎ/しめじ/冷凍グリーンピース/小 松菜/キャベツ/もやし/人参/カットわ かめ	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
9月	ご飯 豚の生姜焼き★ 納豆おえ みそ汁	牛乳 レーズン入りコーンフレーク	豚もも肉/挽きわり納豆/牛乳	精白米/三温糖/じゃが芋	生姜/玉ねぎ/冷凍グリーンピース/小松 菜/白菜/もやし/カットわかめ/レー ズン	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
10火	ミートソースパゲティ★ パイナップルサラダ スープ	牛乳 スイートポテト★	豚ひき肉/パルメザンチーズ/牛乳	スパゲティ/三温糖/オリーブ油/さつ ま芋/無塩バター	玉ねぎ/ホールコーン/ピーマン/カット トマト/パイン缶/キャベツ/きゅうり/ほ うれん草/人参	トマトケチャップ/ウス ターソース/米酢/チキ ンコンソメ
11水	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 黒糖まんじゅう★	さば/油揚げ/牛乳/こしあん	精白米/三温糖/ごま油/しらす/ホ ットケーキミックス/黒砂糖/なたね油	にんにく/生姜/切干大根/人参/えの き草/いんげん/もやし/にら	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
12木	三色丼★ さつまいものレモン煮 みそ汁	牛乳 じゃこトースト★	鶏ひき肉/牛乳/ちりめんじゃこ/卵	精白米/片栗粉/さつま芋/三温糖/ 食パン/すりごま	人参/キャベツ/レモン汁/小松菜/あ おのり	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ/マヨドレ
13金	キャロットライス バーベキューチキン ポテトサラダ コーンスープ★	牛乳 バナナ カルテツウエハース	鶏もも肉/ロースハム/牛乳	精白米/じゃが芋	人参/にんにく/きゅうり/ホールコーン /クリームコーン/バナナ/ブロッコリー	チキンコンソメ/パセリ /みりん風調味料/食 塩/トマトケチャップ/ 中濃ソース/マヨドレ
14土	メキシカンライス スパゲティサラダ スープ	牛乳 おせんべい ビスケット	豚ひき肉/ノンオイルツナ缶/鶏むね肉 /牛乳	精白米/スパゲティ/オリーブ油/三温 糖	にんにく/玉ねぎ/ピーマン/赤パプリカ /ホールコーン/キャベツ/きゅうり/人 参/ブロッコリー/えのき草	チキンコンソメ/カレ ー粉/トマトケチャップ/ 米酢/顆粒ガラスープ
16月	ご飯 酢鶏 大根とツナのサラダ 中華スープ	牛乳 チーズケーキ風	鶏もも肉/ノンオイルツナ缶/牛乳/ク リームチーズ/プレーンヨーグルト	精白米/ごま油/片栗粉/三温糖/ホ ットケーキミックス/無塩バター	玉ねぎ/人参/ピーマン/赤パプリカ/ 黄パプリカ/パイン缶/大根/きゅうり/ ホールコーン/チンゲン菜	顆粒ガラスープ/トマト ケチャップ/しょうゆ/ 米酢/中華だし
17火	ポークカレーライス★ フレンチサラダ スープ	牛乳 アメリカドック★ スープ	豚もも肉/牛乳/ウインナー	精白米/じゃが芋/オリーブ油/三温糖 /ホットケーキミックス/なたね油	人参/玉ねぎ/冷凍グリーンピース/キャ ベツ/きゅうり/赤パプリカ/ホールコー ン/えのき草/ほうれん草	カレールウ/米酢/食 塩/チキンコンソメ
18水	ご飯 魚の恵みそ焼き 煮浸し★ すまし汁	牛乳 きな粉クッキー★	かれい/油揚げ/厚揚げ/牛乳/きな 粉	精白米/三温糖/薄力粉/無塩バター	長ねぎ/小松菜/白菜/しめじ/人参/ 万能ねぎ	みそ/みりん風調味料 /しょうゆ/食塩/ペー キングパウダー
19木	お楽しみ・ お別れ満足	牛乳 アンパンマンソフトせんべい マリービスケット	牛乳			
20金	春分の日					
21土	豚きんぴら丼 ツナおえ みそ汁	牛乳 おせんべい ビスケット	豚もも肉/ノンオイルツナ缶/牛乳	精白米/しらす/三温糖/ごま油/焼 きふ	ごぼう/人参/いんげん/小松菜/もや し/カットわかめ	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
23月	ご飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	麦茶 おはぎ	豚もも肉/ノンオイルツナ缶/木綿豆腐 /こしあん/きな粉	精白米/じゃが芋/しらす/三温糖/ マカロニ/オリーブ油/もち米	玉ねぎ/人参/いんげん/キャベツ/ きゅうり/小松菜	しょうゆ/みりん風調味 料/米酢/食塩/みそ
24火	ロールパン コーンクリームシチュー 春雨サラダ	牛乳 五目おにぎり	鶏もも肉/牛乳/油揚げ	ロールパン/春雨/白ごま/三温糖/ご ま油/精白米	玉ねぎ/人参/ブロッコリー/かぼち /クリームコーン/きゅうり/干しひじ き/いんげん	シチュールー/米酢/ しょうゆ/みりん風調味 料
25水	ご飯 魚のチーズ焼き★ 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 マシュマロクッキー★	銀鮭/プロセスチーズ/水煮大豆/油揚 げ/牛乳	精白米/三温糖	干しひじき/人参/いんげん/にら/か ぼちゃ	しょうゆ/みりん風調味 料/パセリ/みそ
26木	麻婆豆腐丼 海藻サラダ 玉子スープ★	牛乳 フルーツサンド★	豚ひき肉/木綿豆腐/卵/牛乳/生ク リーム(植物性)	精白米/ごま油/片栗粉/三温糖/食 パン	長ねぎ/にら/赤パプリカ/にんにく/ 生姜/カットわかめ/干しひじき/きゅう り/もやし/万能ねぎ/みかん缶/白桃 缶	顆粒ガラスープ/テンメ ンジャン/米酢/しょう ゆ
27金	ご飯 豚と野菜のスタミナ炒め ナムル みそ汁	牛乳 オレンジ チョコイス	豚もも肉/厚揚げ/牛乳	精白米/三温糖/ごま油/じゃが芋	にんにく/生姜/にら/赤パプリカ/キャ ベツ/もやし/ほうれん草/人参/オレ ンジ	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
28土	鶏そぼろ丼 即席漬け みそ汁	牛乳 おせんべい ビスケット	鶏ひき肉/豚もも肉/牛乳	精白米/三温糖/片栗粉/さつま芋	玉ねぎ/冷凍グリーンピース/キャベツ/ きゅうり/大根/人参/塩昆布/万能 ねぎ	しょうゆ/みりん風調味 料/みそ
30月	ご飯 肉団子の煮物 カボチャサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト★	鶏ひき肉/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/三温糖/じゃが芋/ なたね油	長ねぎ/えのき草/大根/人参/いん げん/かぼちゃ/きゅうり/レーズン/ ホールコーン/万能ねぎ	しょうゆ/みりん風調味 料/マヨドレ/みそ/食 塩
31火	焼きそば 短冊おえ チンゲン菜のスープ	牛乳 チキンライス★	豚もも肉/ノンオイルツナ缶/鶏むね肉 /牛乳/鶏もも肉	焼きそば麺/三温糖/ごま油/精白米	キャベツ/人参/ピーマン/もやし/あ おのり/大根/きゅうり/チンゲン菜/玉 ねぎ	顆粒ガラスープ/濃厚 ソース/しょうゆ/トマト ケチャップ/チキンコン ソメ

- ★マークのついているメニューはさくら組のリクエストメニューです。
- 13日(金):お楽しみランチのため、さくら組はバイキング給食です。メニューはお楽しみ♪
- 19日(木):お楽しみ・お別れ満足のため、全クラスお弁当をお持ちください。
- 仕入れなどにより使用する材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 乳児クラスの前おやつは、コドモンに記載しています。
- 完了食(1歳～1歳半)は幼児食を食べやすく配慮したものを提供しています。
- ご不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。