



食育だより



2026 年



認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

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ね。



3月3日は ひな祭り



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。行事食としては、「ちらし寿司」「桜餅」「ひなあられ」「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」などがあります。ひな人形は、女の子に降りかかる災いを代わりに引き受けてくれる守り神のようなものなのです。

ひなあられの4色は四季を表しています。



1年中幸せに過ごせますように…



ひしもちの3色にはそれぞれ意味があります。

雪(白色)が溶けて、新芽(緑色)が芽吹き、美しい桃の花(桃色)が咲くように、立派な女性になりますように…



作ってみよう！五目あんかけうどん

材料 (1人前)

- | | | | |
|--------|-----|---------|------|
| • うどん | 1玉 | • 椎茸(乾) | 0.5g |
| • 鶏もも肉 | 10g | • 油 | 適量 |
| • 玉葱 | 30g | • 醤油 | 3g |
| • 油揚げ | 3g | • みりん | 1g |
| • ねぎ | 3g | • だし | 2g |
| | | • 片栗粉 | 2g |

作り方

- ① 玉葱、油揚げ、ねぎを食べやすい大きさに切る。切った野菜を、鶏肉と一緒に鍋で炒める。
- ② 炒めた食材と調味料、水を合わせて煮立つまで煮る。
- ③ うどんを表示時間通りに加熱する。
- ④ ②の鍋の火を一度止め、水に溶いた片栗粉を少しずつ入れて、とろみをつける。
- ⑤ 器にうどんを盛り、上からスープをかけて完成。



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。入りきらないメニューもありますがごめんなさい！たくさんのリクエストありがとうございました。

旬の食材【しらす】



しらすは骨ごと食べられるため、カルシウムが豊富に摂れます。また、筋肉に必要なたんぱく質、脳に良い働きを促すEPA・DHAも含まれています。栄養価が高い一方、塩分やコレステロールも多く含まれるため、食べすぎには注意です。

旬の食材【春キャベツ】



春キャベツは冬を越して春に収穫されるキャベツのことを指します。特徴は葉が柔らかく、みずみずしいことです。サラダや浅漬けなど生食がおすすめですが、少し炒めたり、茹でると甘みが増し、おいしく食べることができます。

旬の食材【オレンジ】



やわらかくジューシーなオレンジは、そのまま食べるのはもちろん、ジュースやドレッシングにするのもオススメです。からだの健康を維持する役割のある、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。ずっしりとして、ツヤがあるものを選びましょう。



1年間をふいかえて…



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。