

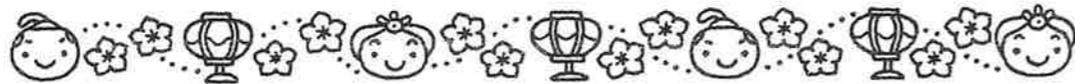
# 給食だより

NO.11

松葉保育園 令和 8年 3月



今年度も残りわずかとなりました。来年度に向けてみんなで準備をしながら、残りの日々を思いっきり楽しんで思い出をたくさんつくりたいです。すずらん組さんは保育園で食べる給食とおやつもあと少しですね。給食室一同、より一層の気持ちを込めて、最後の一日まで美味しい給食を届けたいと思います。今年度もたくさんのご理解とご協力をありがとうございました。



## 3月3日はひな祭り

松葉保育園のひな祭りは、子どもたちが美味しくかつ華やかなひな祭りメニューを提供します。

### <ひな祭りメニュー>

#### 【昼食】

- ・ちらし寿司
- ・鶏のから揚げ
- ・菜の花とじゃがいものマヨ和え
- ・花魁のすまし汁
- ・みかん

#### 【おやつ】

- ・桜餅
- ・ひなあられ



今回は、ひな祭りにちなんだ色鮮やかなちらし寿司を提供します。

副菜には、季節の食材「菜の花」をいれた「菜の花とじゃがいものマヨ和え」を提供します。菜の花は独特なほろ苦さ、きれいな彩りで、春の訪れを感じられる野菜です。ビタミン、ミネラルが多く、特にビタミンCは野菜の中でもトップクラスです。

## 春のお彼岸

3月のおやつのメニューに牡丹餅を提供予定です。牡丹餅は春のお彼岸の日、先祖の霊を供養するためにお供えしてから食します。

春分の日を中日とした前後3日間合わせた7日間が春のお彼岸です。

春彼岸に供える「牡丹餅」は牡丹の花のように丸く大きく、秋彼岸に供える「お萩」は萩の花のように小ぶりで長めというように、その季節に咲く花に見立てられています。また「ぼたもち」は小豆の皮を除いたこしあんで作られ、「おはぎ」は皮丸ごと食べられる粒あんで作られます。

意味を知ってから食べる牡丹餅は、いつもと違った味わいになるのではないのでしょうか。

## 三色食品群とは

健やかな毎日を送るためには、食事を通して必要な栄養素を良いバランスで摂取することが大切です。しかし「栄養バランスの良い食事」とはどんなものなのでしょうか？

今回は、食べ物に含まれる栄養素に注目した「三色食品群」について解説します。ぜひ、栄養バランスを考える際の参考にしてください。

三色食品群とは、食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤色・緑色・黄色」の3つに分類したものです。毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3色それぞれに属する食品がそろった食事をする事で、必要な栄養素をバランス良く摂りやすくなります。

特に乳幼児期は成長が著しく、体重1kgあたりの栄養必要量は大人の2~3倍以上です。筋肉や骨、血液を作るたんぱく質、鉄、カルシウム、エネルギー源の炭水化物、食物繊維を主食、主菜、副菜からバランスよく摂取しましょう。

### 乳幼児期に必要な主な栄養素と食材

- ・タンパク質(肉・魚、大豆製品、卵)  
筋肉や骨の材料。
- ・カルシウム(牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜)  
骨や歯の成長に不可欠。
- ・鉄分(レバー、ほうれん草、赤身魚)  
貧血予防に重要。
- ・ビタミン・ミネラル(野菜・きのこ・果物)  
体の調子を整え、免疫力を高める。
- ・食物繊維(野菜・海藻・芋類)  
腸内環境を整える。
- ・脂質(植物性油)  
脳の発達やエネルギー源。



## 食卓のすすめ

今月は5歳児クラスでリクエスト給食を提供します。子どもたちが話し合って決めた献立を通して、食への関心や「みんなで食べる楽しさ」を感じられる機会にしたいと思います。

また5歳時クラスで、三色食品群について食育を行います。なかなか大人でも難しいことではありますが、子どもたちになるべくわかりやすく伝えていきます。