

3月 給食だより



筑後二川保育園

2026年3月5日

文責: 栄養士 立花

だんだんと暖かくなってきて、日に日に春の訪れを感じられる季節となりました。

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月ですね。園の食事を通して初めは苦手だったものも少しずつ食べられるよう成長したのではないのでしょうか。先月今月と、さくら組さんのリクエストメニューを多く取り入れた献立にしました。楽しい思い出のひとつになれば嬉しく思います。また進級する子ども達にはお楽しみとして、みんなで楽しく食べてほしいと思います。

1年を振り返ってみよう!

みなさんは保育園やおうちでどのような食生活を送ってききましたか？

自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

食事の前に手を洗うことができた



食事のあいさつができた



よく噛んで、味わって
食べることができた



正しい姿勢で食べることができた



周りの人と楽しんで食べることができた



朝ごはんを食べることができた



さくら組さんのリクエストメニュー



2月と3月は卒園を控えるさくら組のみんなに楽しい給食時間を過ごしてもらえようにリクエストメニューをたくさん取り入れました。昼食のメニューだけでなくおやつもたくさんリクエストしてくれました。

さくら組さんたちの好きなメニュー

- ・ラーメン
- ・ミートソーススパゲティ
- ・キッズビビンバ
- ・カレーライス
- ・からあげ
- ・ツナ入り野菜
- ・シチュー
- ・鮭わかめおにぎり
- ・メロンパン風トースト
- ・豆乳お好み焼き
- ・かぼちゃケーキ
- ・人参ゼリー
- ・きな粉あげパン
- ・簡単ピザ



など、他にもたくさんリクエストしてもらいました

旬の食材【かぶ】



根の形が「鈴」にしていることから「すずな」ともよばれ、「春の七草」の一つでもあります。ビタミンCやカリウム、葉酸、食物繊維などが豊富に含まれる野菜で、根だけでなく葉も栄養満点！お漬物にしたり、蒸したり炒めたりと、いろいろな調理方で食感を楽しみましょう。

旬の食材【いちご】



いちごに含まれるビタミンCの量は、果物の中でもトップクラス！5〜6粒食べれば、一日に必要なビタミンCを補うことができるほどです。ビタミンCは、コラーゲンの合成に関わるビタミンで、皮膚を健康に保つ効果があるとされています。肌のもととなるたんぱく質を多く含む、ヨーグルトや牛乳と組み合わせたのがオススメです！

旬の食材【三つ葉】



三つ葉は日本産とされる野菜のひとつです。鮮やかな色や爽やかな香りが特徴的で、汁物の具やおかずの彩りとしてよく使われています。体内でビタミンAに変換される「βカロテン」が豊富に含まれています。サッと湯でてお浸しやナムルにしても美味しく食べることができます。シャキシャキの食感が◎