



令和8年2月27日  
 社会福祉法人 見真会  
 明光保育園  
 栄養士 田川、濱田  
 調理師 藤本

中国地方に春一番が吹いて、日増しに暖かさが感じられる季節になりました。白組の子どもたちは、心も身体も大きく育って、夢と希望に胸をふくらませ、保護者の方々と毎日通った、明光保育園を巣立って小学校に飛び立っていき、青組からひよこ組の子どもたちも一つずつ進級して新たな生活が始まります。



今年度は「一人ひとりの子どもの食を営む力を育み、豊かな心と体を育てる」を食育の年間目標として活動を行ってきました。野菜や果物などの食材に触ったり、嗅いだり、切ったり、かじったり、調理して食べたりして、たくさんの食材について知り、食への興味や関心を深めました。

また、食材や食品を生産している人や調理している人にも感謝の思いを寄せることができ、みんなで楽しく食事ができるように食事マナーも学ぶことができました。

これからもが子どもたちの健やかな成長の基礎を支える給食の提供と食育を進めていきます。

3月の献立は、卒園を迎える白組の子どもたちの「みんなで食べた思い出のメニュー」です。子どもたちからリクエストのあったメニューを毎日織りまぜています。また、3月16日(月)は、「白組みんなのリクエスト献立」として、リクエストの多かったメニューが盛りだくさんです。

白組のみんなは、保育園での思い出を振り返りながら、そのほかの子どもたちは白組のみんなと一緒に遊んだり楽しかった日々を思い出しながら、心に残る給食になることを願っています。

2月の食育活動では、節分に合わせて、白組と青組の子どもたちは「恵方巻(えほうまき)」作りに、黄組の子どもたちは「恵方ロールケーキ」作りに挑戦しました。「恵方巻」作りでは、一人ひとりが海苔(のり)の上に白いご飯を広げて、たまご、きゅうり、カニかまを乗せて、「恵方ロールケーキ」作りでは、各々が食パンの上に生クリームをぬり広げて、好きなフルーツを乗せてから、くるくると巻いて完成させました。子どもたちは「巻くのが楽しかった!」「もう一本作りたい!」など、初めての経験に大興奮でした。

「恵方巻」はお昼の給食で、「恵方ロールケーキ」はおやつ時間に今年の恵方(万事縁起が良いとされる方角)の南南東を向いて、笑顔いっぱい、みんなで美味しく食べました。



3月の食育活動は、「ふりかけ作り」に挑戦します。「ふりかけ」は日本の食文化の一つです。かつお節や海苔、白ごまなどの自然の素材の香りや手触りを感じながらすり鉢で混ぜ合わせます。自分で作ったふりかけは、おにぎりに「ふりかけ」ておやつ時間に味わいます。



### ～行事を感じる、特別な給食～

季節の行事に合わせた「行事食」には、子どもたちの健やかな成長と健康を願う思いを込めています。旬の食材を使うことで、季節の移り変わりを給食で感じることができます。

3月は、ひな祭りなどの行事食をとおして、日本の文化や季節の行事を伝えていきます。



### お彼岸 < 献立紹介 >



#### 【行事食】

- 3日(火)ひな祭り ・ちらし寿司・桜餅
- 18日(水)春分の日 ・ぼたもち など

#### 【都道府県・世界の料理】

- 9日(月)大阪 ・関西風お好み焼き
- 12日(木)スペイン ・スペイン風オムレット
- 24日(火)アメリカ ・ミートローフ など



### ☆☆白組みんなのリクエスト献立☆☆

3月16日(月) 白組みんなで考えた献立です♪  
 ☆ラーメン、フライドチキン、ポテトサラダ、りんご☆  
 白組の子どもたち一人ひとりがリクエストしたお気に入りのメニューは、裏面の「3月献立」の献立名に下線を引いているのでご確認願います。

### 花粉に負けない春へ!!

春先はスギやヒノキの花粉が多く飛ぶ季節で、くしゃみや鼻水などの症状が出やすくなります。

#### ☆ 花粉症に効く食事の3本柱 ☆

- ①腸内環境を整えるおすすめ食材：  
 ⇒ヨーグルト(無糖)・納豆・味噌・キムチ・食物繊維(ごぼう・海藻)
- ②炎症を抑えるおすすめ食材  
 ⇒青魚(さば・あじ・さんま)・えごま油・亜麻仁油・緑茶
- ③粘膜を強くするおすすめ食材  
 ⇒人参・ほうれん草(ビタミンA)・ブロッコリー・いちご(ビタミンC)・アボカド(ビタミンE)

