



# 食育だより3月号



令和8年3月2日  
 西国分寺保育園  
 園長 奥野 かよ  
 調理室 小町 松林  
 小林 澤田

少しずつ寒さも和らぎ、日差しが暖かく感じられる季節になりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。給食を通じて、少しでも食に興味を持ってもらえていたらうれしく思います。卒園・進級に向けて残り1か月、元気に過ごしましょう！

## 1年を振り返ってみましょう！

この1年間、給食の時間や毎日の食生活をどのように過ごしてきましたか？できたことには○、できなかったことには×を付けて来年度の目標にしてみましょう。

- 【 】 朝ご飯を毎日食べた。
- 【 】 食事の前にきれいに手洗いができた。
- 【 】 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。
- 【 】 好き嫌いをしないでなんでも食べられた。
- 【 】 よく噛んで食べることができた。
- 【 】 ひじをついたり、横を向いたりせずに正しい姿勢ができた。
- 【 】 スプーンやはしを上手に使うことができた。
- 【 】 お友だちや家族と楽しくおいしく食べる事ができた。



## ひなまつり



3月3日ひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子が美しく成長し、未永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花・ひしもち・ひなあられ・白酒などを供えます。

※2日(火)の昼食にひな祭りメニューを提供します！

## 春分の日

この日は、太陽が真東から昇り、真西に沈むことで昼と夜の長さがほぼ等しくなり、春分の日を中心にした前後3日間をお彼岸といいます。あんこをまぶした「ぼたもち」を食べる風習があり、これは小豆の赤色が魔除けになると言われ、春に咲く牡丹にちなんだ名前によるものです。



## 保育園の人気メニュー〈いちごジャムサンド〉

●材料●4人分  
 食パン…8枚  
 いちご…48g  
 三温糖…大さじ2  
 レモン果汁…少々

●作り方●  
 ①鍋にいちごと三温糖を入れ、弱火～中火で煮る。最後にレモン汁を加え煮る。  
 ②パンに挟む。



色々な旬の果物でジャムを作って  
 お子さんと一緒にサンドイッチを  
 作ってみてください