

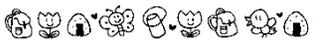


令和8年  
3月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
2	月	スパゲッティのそぼろあんかけ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・もやしとウィンナーのスープ	◎ツナマヨおにぎり	・せんべい ・ミルク
3	火	桃の花寿司・鶏の唐揚げ・お浸し・いちご・焼き麩のすまし汁	○三色団子	・ビスケット ・牛乳
4	水	ツナとはんぺんのご飯・シルバーサラダ・バナナ・卵入りみそ汁	・サッポロポテト ・ココアミルク	・ポーロ ・牛乳
5	木	ご飯・魚のみそチーズ焼き・ささみのごま和え・オレンジ・具だくさんみそ汁	・せんべい ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
6	金	菜めし・ささみフライドマトソース・レタスのサラダ・バナナ・えのきのみそ汁	◎ピザトースト ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
7	土	チャーハン・春雨サラダ・ポパイスープ	・ビスケット	・せんべい
9	月	ご飯・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・白菜ののり和え・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎米粉のオレンジケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
10	火	大根の洋風ピラフ・コロコロサラダ・バナナ・ミネストローネ	・ヨーグルト	・ビスケット ・牛乳
11	水	麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・いちご・キャベツのみそ汁	◎マシュマロおこし ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
12	木	ご飯・ホイコーロー・にんじんシリシリ・オレンジ・麩と青菜のすまし汁	・えびせん ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
13	金	パン・ワンタンスープ・マカロニサラダ・バナナ	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
14	土	昆布ご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・豆腐のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
16	月	鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ・和風サラダ・いちご	◎たこちゃん焼き ・牛乳	・せんべい ・ミルク
17	火	チキンカレー・卵サラダ・オレンジ	◎いちごのクリームサンド ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
18	水	塩ラーメン・ギョーザ・ブロッコリーサラダ・バナナ	◎ぼてぼてナゲちゃん ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
19	木	 お弁当 	・お楽しみおやつ	・せんべい
20	金	 春分の日 		
21	土	鶏そぼろご飯・ツナサラダ・焼き麩のみそ汁	・ビスケット	・せんべい
23	月	中華風炊き込みご飯・春巻き・ミモザサラダ・オレンジ・中華風スープ	○ショートケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
24	火	焼きそば・グリーンサラダ・いちご・豚汁	・ベジタべる ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
25	水	麦ご飯・さばのみそ煮・ひじきの炒め煮・バナナ・けんちん汁	・ごまビス ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
26	木	えび天ご飯・筑前煮・オレンジ・そうめん汁	・クリームプッセ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
27	金	 卒園式 		・せんべい
28	土	ご飯・ハンバーグ・野菜サラダ・青菜のみそ汁	・ビスケット	・せんべい
30	月	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・オレンジ・野菜スープ	・ビスケット ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク
31	火	麦ご飯・マーボー豆腐・彩りサラダ・バナナ・麩と青菜のスープ	・せんべい ・ミルク	・ビスケット ・牛乳

※ 少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、今年度も残りわずかとなりました。この1年でたくさんのクラスがご飯を食べる量が増えました。お皿もおかわりもピカピカでかえってくるので、給食室一同とても嬉しいです。他にも、お箸が使えるようになったり、苦手なものが食べられるようになっていたり『食』での成長が来年度も楽しみです。卒園・進級に向けて残り1カ月、元気に過ごしましょう。



## いちごの栄養ってすごい!

春が旬のいちごには、ビタミンCがたっぷりふくまれている、風邪予防やお肌の健康に役立ちます。また、食物繊維や葉酸もふくまれている、おなかの調子をととのえたり、体の成長を助けてくれます。赤くてかわいい見た目と、甘酸っぱいおいしさで、子どもたちにも大人気の果物です。

以上児 : 3/16のたこちゃん焼きは、追加でせんべいがつきます。  
未満児 : 3/3の三色団子は、ひなあられに変更します。  
0.1歳児 : 3/16のたこちゃん焼きは、たいやき(カスタード味)に変更します。3/23の春巻きは、シューマイに変更します。

## おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しさと健康的な食習慣を身につけましょう。

### ●どうして乳幼児期から減塩した方がいいの?

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分の摂りすぎは負担がかかる。
- ・舌にある「味蕾」の働きが低下し、味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分過多の食事は、将来高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

### ●手軽にできる減塩チャレンジ

『だしのうま味を活用しよう!』 かつお節や昆布、干しいたけのだしで塩分控えめでもおいしく。

『香味野菜やスパイスで風味アップ!』 しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、カレー粉などで味にアクセントを。

『レモンや酢でさっぱり味に!』 酸味を加えると、塩分が少なくても満足感アップ!

『味つけは、あとがけで調整しましょう!』 食べる直前に少しだけかけると少量でもしっかり味を感じられます。

『加工食品はなるべく控えめに!』 ハムやウィンナー、漬物などは塩分が多め。使う量に気をつけよう。

『野菜や果物をたっぷり!』 カリウムがナトリウムの排出を助けてくれますよ。



※子どもたちの健康と安全を第一に、食材の都合などで献立が変更になることがあります。また、土曜日のおやつも、仕入れ状況などにより変更となる場合があります。