



3月 食事だより



2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	土	せんべい		
02	日			
03	月	コーンバー	散らし寿司,てまりふのおすまし,エビフライ,マセドアンサラダ	ひながし
04	火	バナナ,ポーロ	中華スープ,オムライス,もやしの中華風和え物,バナナ	動物ビスケット
05	水	一口ゼリー	グリーンピース御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),白身魚のカレー天ぷら,切干し大根のサラダ	手作りジャムサンド
06	木	牛乳,きなこビスケット	牛乳,ゆかり御飯,みそ汁(えのき・かまぼこ),チーズハンバーグ,小松菜ともやしのあえ物	手作りバナナマフィン
07	金	ひじきあられ	カレーライス,福神漬け,フルーツヨーグルト,ウインナー	お米パフココア
08	土	ビスケット		
09	日			
10	月	胚芽スティック	御飯,みそ汁(もやし・こまつな),さけの幽庵焼き,かぼちゃのそぼろあんかけ	手作り揚げパン
11	火	ミレービスケット	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,フルーツ白玉	芋けんぴ
12	水	ひこくきビスケット	御飯,マーボー豆腐,鶏のから揚げ,じゃがいものチーズ焼き	手作りパイナップルゼリー
13	木	せんべい	お弁当	カップケーキ
14	金	牛乳,バナナ,スティック	牛乳,コッペパン,クリームシチュー,菜の花コロッケ,バンサンスー,バナナ	カリポテスナック
15	土	せんべい		
16	日			
17	月	イチゴのムース	わかめ御飯,トマトスープ,さつまいもとチーズの春巻き,きゅうりの酢の物,イチゴのムース	水族館クッキー
18	火	オレンジ,パンダクッキー	炊込みごはん,みそ汁(あげ・大根),たらときのこのホイル焼き,さつまいもサラダ,オレンジ	サクッとあられ
19	水	あまからせん	御飯,コーンスープ,さばの竜田揚げ,華風サラダ	ボン菓子
20	木		春分の日	
21	金	牛乳,キラキラコーン	牛乳,御飯,ビーフ汁,ささ身のチーズフライ,小松菜の納豆あえ	一口ゼリー
22	土		卒園式	
23	日			
24	月	バナナ,小魚スナック	御飯,卵豆腐の澄まし汁,赤魚煮つけ,ブロッコリーおかか和え,バナナ	フライドポテト
25	火	かりんとう	わかめ御飯,てまり麩の澄まし汁,煮込みハンバーグ,ジャーマンポテト	プチカステラ
26	水	畑のスナック	ゆかり御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),肉じゃが,はるさめサラダ	手作りピザ
27	木	いちご,動物ヨーチ	御飯,みそ汁(卵・玉ねぎ),鶏肉のバーベキュー焼き,ポテトサラダ,いちご,味付け海苔	くまさんど
28	金	牛乳,パイン缶,小魚スナック	牛乳,御飯,みそ汁(じゃが芋・はんぺん),豚肉のごま炒め,ほうれん草和え,パイン缶	手作りアメリカンドック
29	土	スナック		
30	日			
31	月		新年度準備のため休園	

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。残りの日々も子どもたちがひょこっと顔を見せてくれる給食室でたくさんの会話を楽しめたらと思います。給食の時間は、楽しいコミュニケーションの場でもあり、食事のマナーや知識などを身につけられる時間でもあります。この飽食の時代、正しい知識のもと食べ物を選んでほしいと思います。食べることは、生きること。バランスのとれた食事を意識して、毎日元気に過ごしてくださいね。

☆食育とは☆

『食を通して、心も体も健康な人を育てていこう』ということです。食育は子どもだけでなく大人も取り組むことができ、「朝ごはんの大切さ」や「食事と運動」「食品ロス」など様々な取り組み方があります。家族みんなの健康を考え、ちょっとした意識を続けることで食に興味・関心がわき『食育』へとつながっていきます。

～今からできること～



◎食品ロスを減らす！！

食品ロスを減らすことは環境問題だけでなく、私たちの健康にも大きなメリットをもたらします。捨ててしまう部分にも多くの栄養が含まれています。皮や芯など普段捨ててしまう食材を活用することでビタミン・ミネラル・食物繊維などを効率的に摂取できますよ。

●食品ロスの約半分は家庭から発生・・・家庭から出る主な3つの理由●

- ①野菜の皮を厚くむき過ぎるなど食べられる部分まで捨ててしまう「過剰除去」
- ②保管しておいた食品の消費期限切れや賞味期限切れなどで手つかずのまま捨ててしまう「直接廃棄」
- ③食べきれず捨ててしまう「食べ残し」

※園でも以前は捨てていた野菜の皮...永平寺の三好典座老師を招いた実習を経て、人参や大根、さつまいもやかぼちゃ、かぶなどは皮をむかず、キャベツの芯は薄切りにして、含まれる栄養をそのままいただくことにしました。野菜本来の甘味が増し、料理が一段とおいしく感じられました。ご家庭でも調理しやすい野菜から始めてみてください。