



# よていこんだて

令和 7年 3月号  
末崎こども園  
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	早いもので、今年度もあと一ヶ月となりました。					
未満児主食	卒園、進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。					
昼食	園庭の梅も咲き始め、春はもうすぐそこまでやってきています。今月はひなまつり会、お別れランド、卒園式など行事がたくさんあります。手洗い、うがいをしっかり行い、体調管理には気を付けましょう。					
おやつ	ご家庭の方には一年間、ご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も安全安心の給食を提供できるように頑張っていきたいです。					
日	3	4	5	6	7	8
予定	完全給食 ひなまつり会	完全給食 お別れランド	完全給食 誕生児参観	完全給食 お別れ会		おにぎりの日
未満児主食					ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・しのだに</li> <li>・はなふのすましじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おべんとう (園から出ます)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いなりずし</li> <li>・サンドイッチ</li> <li>・ナゲット</li> <li>・ミートボール</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・くだもの ・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらのねぎみそやき</li> <li>・たけのごサラダ</li> <li>・だいごんのすましじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	のむヨーグルト いちごクレープ	むぎちゃ クッキー	むぎちゃ おたのしみデザート	むぎちゃ せんべい	ぎゅうにゅう アップルケーキ	
日	10	11	12	13	14	15
予定		避難訓練	完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレンオムレツ</li> <li>・だいごんのそぼろに</li> <li>・じゃがいものみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さかなのてりやき</li> <li>・なのはなあえ</li> <li>・かぼちゃのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はるまきどんぶり</li> <li>・ちゅうかスープ</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ひじききんぴら</li> <li>・なまあげのみそじる</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりのからあげ</li> <li>・こぎつねサラダ</li> <li>・もやしのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンのごはん</li> <li>・しめじのみそじる</li> </ul>
おやつ	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	ぎゅうにゅう やさいブリッツ	ぎゅうにゅう メロンパンふうトースト	のむヨーグルト パイ	ヨーグルト せんべい	
日	17	18	19	20	21	22
予定			完全給食	春分の日		おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん			ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なまあげのミートソースに</li> <li>・シルバースラダ</li> <li>・だいごんのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんフライ</li> <li>・だいごんのうめサラダ</li> <li>・たまねぎのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いなりずし</li> <li>・みそラーメン</li> <li>・あさづけ</li> <li>・くだもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ヨーグルトサラダ</li> <li>・むぎちゃ</li> </ul>	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう あげパンふう	のむヨーグルト せんべい	むぎちゃ わかめごはん		ぶどうジュース こめこのタルト	
日	24	25	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月の予定平均栄養量</p> <p>エネルギー</p> <p>464Kcal (以上児)</p> <p>521Kcal (未満児)</p> <p>塩分量</p> <p>1.9g (以上児)</p> <p>1.6g (未満児)</p> </div>			
予定		卒園式				
未満児主食						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろごはん</li> <li>・やさいジュース</li> <li>・ゼリー</li> </ul>					
おやつ	ごはんはいりません					

今月の目標

みんなで  
仲良く食べよう

下線のひいてある献立はさくら組さんのリクエストです。お楽しみに♪

※献立は都合により変更になる場合があります。  
※今月の果物はバナナ、いよかん、オレンジなどの予定です。

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。3月最初の巳の日にお祓いする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海に流す「ながしびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、「ひいな遊び」とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。



## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。

## 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜(てん)茶(ちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

