

# 食育だより

令和7年3月  
ひらた乳児保育園

寒さが和らぐ中で、今年度も残りわずかとなりました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。  
3日はひな祭り献立、11日はぱんだ組の子供たちと考えて決めたぱんだ組献立です。  
今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いたします。

## ひな祭りの行事食に込められた願いとは…

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う大切な行事です。この日には、ひな人形を飾り、色鮮やかな料理が並びます。代表的な行事食には、三色のひし餅や、ちらし寿司、はまぐりの吸い物などがあります。ひし餅の白、緑、桃色は、健康や厄払い、長寿を象徴しているそうです。また、ひなあられや甘酒は、春の訪れを感じさせるデザートとしても親しまれています。これらの料理には、食材や形に込められた意味があり、子どもたちの健やかな成長を願う気持ちが伝わりまね。

## 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

# 3月のこんだてひょう

※献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
屋食	3月3日は、女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」の日です。「桃の節句」とも言われ、日本の伝統文化である五節句の一つで、女の子の無事な成長を願う日です。					1 そぼろ丼 みそ汁
おやつ	ひな祭り 献立					
屋食	3 ちらし寿司 手羽中のつけ焼き きゅうりの酢の物 菜の花のすまし汁	4 ごはん 豚肉と筍の中華炒め 納豆サラダ ねぎスープ	5 ごはん 魚の竜田揚げ カラフル和風サラダ じゃが芋のみそ汁	6 ごはん 鶏肉と大根のてり煮 白菜のツナ和え わかめのみそ汁	7 ごはん 豚肉と里芋のみそ煮 キャベツのおかか和え はんぺん汁	8 中華丼 みそ汁
おやつ	いちご蒸しパン 牛乳	おにぎり 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	せんべい 牛乳	焼きそば 牛乳	
屋食	10 ごはん 白菜のそぼろ煮 バンバンジー さつま芋のみそ汁	11 ごはん コロッケ ほうれん草の菜種和え 豚汁	12 炊き込みご飯 鮭大根 フロッキーのごま和え 舞茸の卵とじ汁	13 ごはん セロリのケチャップ炒め キャベツとチーズのサラダ 豆腐のオニオンスープ	14 ごはん 鶏肉のレモン焼き 小松菜サラダ ニラともやしのみそ汁	15 親子丼 牛乳
おやつ	お麩スナック 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	ごほうスティックフライ 牛乳	おにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
屋食	17 ミートスパゲティ ツナサラダ フルーツ くずし豆腐のスープ	18 ごはん ポークビーンズ ブロッコリーサラダ セロリのコンソメスープ	19 ごはん 魚のザンギ ひじきの和風サラダ おつゆ麩のみそ汁	20 春分の日	21 ごはん 野菜炒め 長芋の白煮 高野豆腐のみそ汁	22 お別れ会
おやつ	おからドーナツ 牛乳	バナナヨーグルト	ぼたもち 牛乳		ミニレーズンパン 牛乳	
屋食	24 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め かみかみサラダ 若竹汁	25 ごはん 肉じゃがが煮 キャベツのゆかりマヨ和え かきたまみそ汁	26 ごはん 煮魚 ひじきの酢の物 キャベツのみそ汁	27 ごはん 豚肉の生姜焼き みそドレッシング和え 豆腐のみそ汁	28 はるさめ丼 みそ汁	29 希望保
おやつ	クッキー 牛乳	しらすチャーハン 牛乳	お好み焼き 牛乳	みかんゼリー		
屋食	31 ポークライス みそ汁	新しい保育園に行く子どもたちへ 赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた子供たちの姿を見ると、「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。 野菜が苦手だった子どもたちも、今では食べられるものが増えて、給食職員一同とても嬉しく思っております。新しい保育園でもたくさん食べて、たくさん遊んで、たくさん友達を作って楽しんでね♪				
おやつ	希望保	給食先生より				