

2025年

3月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園



給食室より

今月のイチ押しメニュー

■3日 カラフルひな祭り丼

おひな祭りの日、
たくさんの具材で
カラフルに
つくります。
丼仕立てです。



■14日 わかめご飯

みんな大好き、
わかめご飯。
副菜には
「鶏のから揚げ」
です。



■28日 カレーうどん

ふうふうしながら
食べましょう。
からだ温まります。
副菜は
さつまいもの
天ぷらです



■食育クイズ(3月)

トマトに含まれている赤色の色素の
名前はなんですか？

1. リコピン
2. ピコリン
3. リコピン



正解は欄外に...

▼4月の入園式のころは、食べるのが遅かったり、好き嫌いが多かったり、食べる量が少な
かったりと色々な子ども達がいきました。

今では時間通りに食べることもでき、嫌いな野菜を一口以上食べられるよう
になりました。

この一年で心身ともに大きく成長したと思い給食室の職員も喜んで
います。今年度も最後の月となりました。

あとひと月もするとみなさんは、進級・進学ですね。

みなさんが「食べられる自信」を持って、もうすぐやってくる新しい季節を
元気に迎えてくださいな。

保護者の皆さま、今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。

引き続き、安心安全な給食を提供できるよう厨房メンバーが一丸となって務めていきます
ので、よろしくお願いたします。



■3月の食育カレンダー

3日 おひな祭り

おひな祭りに食べる「ちらし寿司」には、れんこんが入っています。
れんこんは穴をのぞくと「先が見通せる」ことから、お祝いの料理に
欠かせない食材です。縁起がよく、食物繊維やビタミンCが豊富な
れんこんは、女の子の成長を祝う日にぴったりの野菜と言えます。

7日 メンチカツの日

人気の家庭料理のひとつ、メンチカツ。関西ではミンチカツと呼ぶこと
が多いため、「ミ(3)シチ(7)」の語呂合わせで、3月7日を「メンチ
カツの日」に制定しました。また、この時期は受験シーズン、メンチ
「カツ」で受験に「勝つ」という願いもこめられています。

10日 砂糖の日

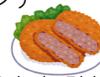
甘いものを食べると、安心したり幸せな気分になることがあります。砂糖には、ストレスを
解消したり、疲れを早く軽減する働きがあります。また、消化吸収がよく、すばやく体に
吸収されるので、即効性があるエネルギー源でもあります。じょうずに摂って体も脳も休めましょう。

14日 ホワイトデー

「ホワイトデー」は、2月14日のバレンタインデーにチョコレートなどをもらった男の子が、
女の子にお返しをする日です。ホワイトデーのお返しはキャンディーが一般的ですが、
マシュマロやクッキーを贈ることもあります。ホワイトという言葉には、「純愛(純粋な愛)
という意味がこめられています。



3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



■3月3日はおひな祭りです。

ひなまつりは、女の子が健やかに成長し、末永く幸せになれる
様に願う行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司や
はまぐりの潮汁などをいただきます。

ひな祭りのお菓子は、「ひしもち」と「ひなあられ」が代表的です。
ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたもので、
ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方は
1cm位の丸型のあられが親しまれています。



■ツヤツヤしっとり食感の「黒糖まんじゅう」を作ってみましょう

【材料】(10個分)・薄力粉 140g・黒糖 80g
・こしあん250g・水 ①45ml ②7.5ml・重曹 4g

【作り方】

1. 鍋に黒糖を水①で溶かし火にかける。
2. 完全に溶けるまでかき混ぜて、沸騰直前に
火を止め、冷ましておく
3. あんを丸める、25グラム位、バットに並べておく
4. 重曹と水②を合わせる
5. 1.の冷めた黒糖に4.を入れる
6. そこに薄力粉を振って入れ、ゴムべらでざっくり混ぜる
7. まな板に薄力粉をまぶして生地を伸ばして10等分に分ける
8. バットにラップをひいて薄力粉を振る
9. 等分にした生地を丸めて、円形に広げる
10. 生地真ん中に餡を入れくるみ、手でくるくと丸くしていく
11. 蒸し器で18分蒸して出来上がり



■旬のたべもの

●やさしい

●春キャベツ→ビタミンAとCを
合わせて摂取でき、ビタミンUも含まれている
ので胃腸粘膜の新陳代謝の促進が期待できます。
キャベツから見つかった栄養素である「キャベジ
ン」は、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する
作用があるといわれています。

●さかな

●あさり→鉄やビタミンB12が含まれて
いる、女性に嬉しい食材です。また、
カルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルも豊富。
旨み成分のタウリンもたっぷり含まれている
ため、煮汁と一緒に摂取できる食べ方がおすす
めです。

●くだもの

●キウイフルーツ→ビタミンCが非常に豊富なこ
とでも知られています。品種によって含有量が
変わりますが、ゴールドキウイ1個で、厚生労働省
が推奨する成人の1日あたりの
ビタミンC摂取量をほとんど
補えるほど。またフルーツの
中では、カリウムの含有量もトップクラスです。

