

給食だより

2026年 3月2日 3月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

3月は3日にひな祭りをイメージした献立、25日にぞう組のリクエスト献立を提供します。子どもたちは1年間でたくさんの食体験をしました。ご家庭でも思い出に残っている給食の献立についてぜひ聞いてみてください。



リクエスト献立を行います

3月で卒園するぞう組の子どもたちに、給食の人気メニューの中から好きなものを組み合わせて献立を考えてもらいました。ぞう組の子どもたちの思い出がたくさん詰まった献立は25日に提供する予定です。

これからも子どもたちの思い出に残る給食をつくっていきたいと考えています。



1年間の食事を振り返る

この1年を通して、旬の食材をたくさん味わってきました。春は春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はきのこやさつまいも、冬は白菜や大根など。園で栽培・収穫体験もしました。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、食事バランスや食事マナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



【餃子の皮で簡単！アップルパイ】

材料 2人分（6個分）

餃子の皮	6枚
りんご	300g
さとう	20g
サラダ油	10g

作り方

- ① 鍋にりんごとさとうを入れ、コンポート状になるまで煮る
- ② 粗熱がとれた①を餃子の皮で包む
- ③ 表面に油を薄く塗る
- ④ 165℃のオーブンで軽く焼き色がつくまで焼く

