



# 給食だより

2026年3月  
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川  
栄養士

今年は二年ぶりの「春一番」が吹き、段々と暖かい日も増えてきました。早いもので今年度もあと一カ月となりました。給食の面で、この一年の子どもたちを振り返ると食べられる量が増え、完食出来る回数が多くなったり、苦手なものが少し食べられるようになったり、中には克服した子もいたり大きな成長が見られてとても嬉しく思います。これからもみんなからおいしい！と言ってもらえる給食を作りたいと思います。

## 卒園おめでとうございます！

チーム5さんには卒園記念に、給食のもう一度食べたいメニューのリクエストを聞きました。3月の献立の☆マークはリクエストメニューです。リクエストの中にカレーライスがあり、デイキャンプで作ったカレーを思い出しました。チーム5さんとたくさんの思い出を作ることが出来てとても嬉しかったです。おいしい給食があると作り方を聞いてくれてとても嬉しかったよ。

卒園式



## <お知らせ>

今年度も「食材摂取確認表」のご記入ありがとうございました。今後もアレルギーの事故を防ぐため保育園での摂取が初めてにならないようご協力をお願いいたします。



## <クラスの様子>

### 【くまのみ組】

チンゲン菜に触れました。初めて机を囲んで座って行いました。お友だちが触れているのをじっと見て、自分の順番を待つ姿も見られとても可愛らしかったです。順番にチンゲン菜に触れ、外側から葉を一枚ずつ剥がし取ってみました。「お料理に使うので小さくちぎちぎしてね」と伝えると葉の部分を持ち、黄緑の茎の固い部分も「ん〜」と力を込めてちぎっていました。みんなにお手伝いしてもらったチンゲン菜は昼食のサラダで食べました。「あった！」と教えてくれる子もいましたよ。

### 【ぺんぎん組】

セロリに触れ、茎と葉に分けました。セロリを見せても「なんの野菜だろう？」と不思議そうな顔をしていましたが、積極的にセロリに手を伸ばし「茎はどの部分かな」「葉はどんな匂いかな」と興味津々でした。茎と葉に分けていると筋が出てくることに気が付き「これは食べられる？」とよく観察していました。給食のスープに入っていたセロリを見つけて「セロリだ」「さっき触ったね」と話しながら、独特なおいも気にせずしっかり食べていました。

### 【いるか組】

バレンタインデーに因んでクッキーの型抜きに挑戦しました。ごっこ遊びの中でもお菓子の盛り合わせを作っている際に「これはハートのクッキーだよ」「星の形のチョコクッキーどうぞ」などと言いながらお友達同士で遊んでいる様子があるので、子供たちに生地を渡すと早速型抜きをしていました。星、クマ、花などの型がありましたが、一番人気はハートでした。大きさもいろいろあったので大きなものから可愛らしいものまで個性あふれるクッキーができました。生地にコーンフレークを入れたのでサクツとしている食感も楽しかった様であったという間に完食したいるか組でした。

### 【くじら組】

『食べ物身体の中でどのようにするのか』『三色食品群』についての食育を行いました。「たべものたび」という絵本を読みながら、食べた食べ物が消化され便となるまでやどこで栄養や大切なものが吸収されるのかを知りました。また、食べ物に含まれる栄養や大切なものはどんな働きがあるのかを『三色食品群』を使って知りました。チーム3は三色に分けるのを食材の色で分ける姿もあり可愛らしかったです。チーム4・5は野菜は緑やごはんやパンは黄色等関連性に気が付いていました。「緑を食べなかったらどうなるの？」や「これを食べたら風邪ひかないね」などたくさん質問が出てきて関心しました。3月は日々の給食の食材が何色に分類されるのかチーム5さんを中心に考えてもらいたいと思います。