

きゅうしょくだより



3月

2026年3月2日(月)
ひらお保育園

[巣立ちの春]

この一年子どもたちからのいろいろなリクエストメニューをもらいました
手伝いとして 給食で使う野菜のちぎりをやってもらったり
時間が取れる時に、子どもたちが食材と関わることで
食べることへの意欲につながって行くことが出来ました。

これからも、色んなものを食べて 好きなものをどんどん増やして行ってほしいです。

仕入れの都合により、
食材が変更になる
場合があります。
ご了承ください。

《3月のリクエストメニュー》

今年度最後になる三月は「ほし」「つき」それぞれのクラスから
リクエストを出してもらいました。

献立表の☆マーク⇒ほしぐみ

○マーク⇒つきぐみ になっています。

- ・子どもたちからの多いリクエストの中に「カレーライス」がありますが
何の肉がいいかな? には 断然「鶏肉」でした。
 - ・主食 ⇒ カレーライス 納豆ご飯 豚丼 バーガーパン
 - ・魚料理 ⇒ 鮭がダントツ人気です 焼き魚が人気です
サバの味噌煮 魚の天ぷら
 - ・肉料理 ⇒ から揚げ 肉じゃが やきとり ハンバーグ(チーズ入り)
 - ・野菜料理 ⇒ 小松菜のねばねば和え 青梗菜の納豆和え
ブロッコリーの天ぷら ごまあえ(ピーマン・青梗菜)
キャベツとコーンのサラダ
 - ・おやつ ⇒ さつま芋のマヨネーズ焼き
ラーメン 梅とコーンのおにぎり 焼きおにぎり
メロンパン 揚げパン ホットケーキ
フルーツポンチ あんぱん カレー蒸しパン
- などのたくさんの「リクエストメニュー」がありました。



※ピーマンの下処理の手伝いは全年齢で取り組むことが出来ました。特に乳児クラスは
興味深々でした 野菜と触れることで食べる意欲へと繋がっている様子が見えます
これからも触れる機会を増やしていけたらと思っています。

◆旬の食材◆ (新玉葱)



⇒ みずみずしくて 辛みが少ない野菜です



玉ねぎに含まれる栄養素は通常の玉葱と同じですが
新玉葱には下記のもの豊富に含まれています

- ・硫化アリル (血液をサラサラにする効果)
- ・ケルセチン (抗酸化作用 ポリフェノールの一種)
- ・オリゴ糖 (おなかの調子を整える)