



2026年3月号

あたたかな陽ざしを感じると共に、進級・進学の手頃がやってきました。まだ幼かったところから園の食事を食べてくれた子ども達をみると改めて成長を感じます。この1年、給食を通して季節の食材や行事食など、興味をもつきっかけになっていると嬉しいです。今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。

3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願う行事で、『ももの節句』ともいいます。

日本には様々な節句があり、端午の節句には菖蒲、七夕の節句には笹というように、その季節に合わせた植物を飾ります。3月3日は桃の花を飾ります。

桜餅のピンク色がひな祭りの印象に合うことや、5月5日に食べる柏餅と対になる食べ物であること、ひしもちより子どもが食べやすいことから、ひな祭りに桜餅を食べるようになってきました。

★おやつのポイント★

おやつ時間は、子どもも大人も楽しみなものですよね。

子どもに必要なおやつは、1日に必要な総エネルギーの10~15%程度とされています。

1~2歳児は約100~150kcal、3歳以上児は130~200kcalとなります。

幼児期のおやつは単に楽しむだけではなく、3回の食事ですり足りない分を補う『補食』の役割があります。おやつを考えるポイントをいくつか紹介します。

1. 食べる時間を決める

おやつをだらだら食べる習慣が付くと、食事の量に影響が出たり、虫歯になりやすくなります。

食事と食事の間の決まった時間に食べる決まりを作るといいでしょう。



2. 栄養バランスを意識する

焼き芋やおにぎり、ヨーグルト、果物、魚肉ソーセージなどがおすすめです。

手作りにこだわる必要はありませんが、市販のケーキやクッキーなどの甘いお菓子は砂糖が多く含まれているので、毎日にならないように気を付けましょう。

手作りする場合は、野菜を使った蒸しパンやクッキーなどもいいでしょう。

市販のお菓子を選ぶときには、カルシウムや鉄を多く含むものや、野菜を使ったものなども取り入れてみましょう。



3. 食べる量に気を付ける

おなかがいっぱいで食事が食べられない、ということが無いように、おやつの食べ過ぎには気を付けましょう。

お皿に決まった分を取り分けたり、市販のお菓子の場合は小袋に分かれているものがおすすめです。



小松菜ドーナツ

材料 (約5人分)

ホットケーキMIX...150g

バター...10g

小松菜...50g

牛乳...50ml

揚げ用油...適量

グラニュー糖...適量

- ①小松菜は四等分くらいに切り、茹でる。
- ②牛乳と合わせてミキサーにかける。
- ③バターはレンジで溶かしておく。
- ④ホットケーキMIXに②、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ⑤170℃に熱した油に、スプーンで落としながら揚げる。
- ⑥熱いうちにグラニュー糖をまぶす。



小松菜を入れることで鉄分やカルシウムが補給できます！にんじんやほうれん草など他の野菜を使っても美味しく作れます。

