

# きょうしよくだよ!

あおぞら保育園

2026年3月号

楽しく食事をしよう

寒い冬がようやく過ぎようとしています。少しずつ暖かくなり、春はもうすぐそこまでやっています。4月と比べて、給食の面でも「苦手なものが減った」「食べる量が増えた」「食べものの名前をたくさん覚えた」など、子どもたちそれぞれの成長を感じます。今月はつき組さんのリクエストメニューがたくさん詰まった献立になっています。今まで何度も食べてきた給食ですが卒園まであと何回給食が食べられるかな?と思いがいっぱい詰まった給食を心を込めて作ります。21日は卒園式、次の週からは新しいクラスに進級します。これからも安全でおいしい手作りを心がけ、給食を通して子どもたちの成長のお手伝いができるよう努めていきます。

## 食卓は最高の学びの場! 「共食」のもつ魔法



「共食(きょうしよく)」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。

### ★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

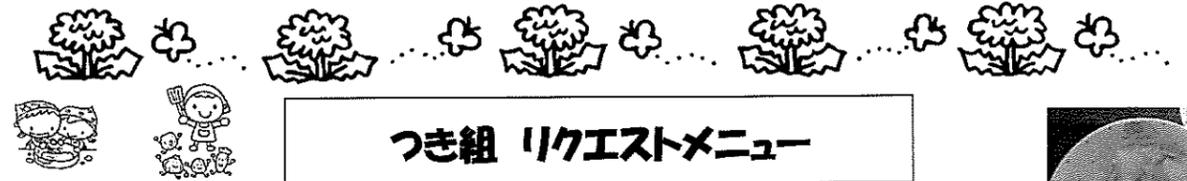
影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「これ、なあに?」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちや先生が苦手な食材を美味しそうに食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
精神的な安定と自己肯定感	家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン(セロトニン)の分泌を促し、心の健康を支えます。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。

### <食べる前の準備>

その日の献立を事前に子どもたちに伝えて、期待感を高めます。

### ★園での共食を深める工夫

時には手で野菜をちぎったりして調理に関わることで、食への愛着を深めます。

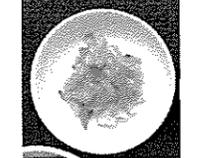
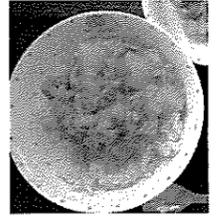


## つき組 リクエストメニュー

3月の献立にはつき組のみんなのリクエストメニューがちりばめられています。給食のことを色々思い出して考えてくれたリクエストメニューです。思い出になるように、より一層心を込めて作りたと思います。

園のカレーは市販のルーは使わずに小麦粉、無塩バター、牛乳を使用し手作りしています。この味を覚えていてもらえるようにお家でも作れるように1位のカレーライスの作り方を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 春雨サラダ
- 3位 カミカミサラダ
- 4位 やきそば
- 5位 ちくわのサラダ



### 材料(幼児量(6人分))

- なたね油・・・大さじ1
- にんにく、しょうが・・・各1片(好みの量で)
- 豚肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・小1個
- にんじん・・・1/4本
- じゃが芋・・・小1個
- ブロッコリー・・・お好み量(ゆでておく)
- ダイストマト・・・36g、すりおろしりんご・・・36g

### ◆作り方◆

- ①なたね油でみじん切りにしたにんにく、しょうがを炒め香りが出たら豚肉を加えて炒めます。
- ②玉ねぎ、にんじんを炒めじゃが芋を入れて煮て、具材がやわらかくなったら、ダイストマト、すりおろしりんごを加え、この煮汁で★のルーを溶かしながら加えていきます。
- ③ルーを溶かし入れたら、他の☆の調味料も入れてコトコトろみが出るまで煮ます。
- ④最後に茹でたブロッコリーとピザチーズを加えてできあがりです。

具材は自由にいろいろなものを入れてみると栄養満点です。

つき組さん、いつもたくさん食べてくれてどうもありがとう。

### <調味料>

- ☆ケチャップ・・・18g
- ☆中濃ソース・・・12g
- ☆しょうゆ・・・5g
- ☆塩・・・3g、こしょう・・・少々
- ☆スキムミルク・・・18g
- ☆ピザチーズ・・・12g

### ★ルー<材料>

- 無塩バター・・・21g
- 薄力粉・・・30g
- カレー粉(カレーアロマ)・・・3g

フライパンなどで無塩バターを溶かし、小麦粉を加え炒めていきます。火が通ったらカレー粉を加えてルーのできあがりです。





予 定 献 立 表



Table with 5 columns: Date, Name, Ingredients (Food/3h), 10h/3h, and Dish Name. Rows include items like ごはん, カップ五目寿司, ロールパン, etc.

Table with 5 columns: Date, Name, Ingredients (Food/3h), 10h/3h, and Dish Name. Rows include items like スパゲティミートソース, わかめごはん, あんかけチャーハン, etc.

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※3日はひな祭り、お誕生日会です。
※10日はバイキング給食です。
※13日ははな組調理保育です。
※19日は卒園おめでとうメニューです。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：521kcal たんぱく質：20.3g 脂質：18.0g
3歳以上児 エネルギー：596kcal たんぱく質：23.6g 脂質：20.1g

