



# げんきっ子だより

令和 8年 3月



3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。年長児さんのリクエスト給食もあります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。野菜が苦手だった子どもたちも、卒園のときには食べられるものが増えていることでしょう。1年を振り返りながら楽しんでください。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。

旬の味を知ること、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、三食の食事のバランスや食事の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ましょう。

### 今月の旬の食材

かぶ キャベツ しいたけ  
玉ねぎ 菜の花 ブロッコリー  
オレンジ さわら しらす 他

### リクエスト給食について

年長児さんからリクエストのあったメニューを2月と3月献立に取り入れています。

- <2月実施済み>
  - ・からあげ(竜田揚げ)・ナン&カレー・ポリポリピピンバ
  - ・おこさまランチ(ナゲット添え)・サッパリスープ
  - ・ハンバーグ・クロワッサン
- <3月献立>
  - ・ハヤシライス・マカロニサラダ・ハンバーガー
  - ・フライドポテト・クリームシチュー・カレーめん

## お知らせ

3月10日(火)はお弁当の日です。  
ご家庭から持参をお願いします。

## レシピ

常備の食材でパッと作れます！  
切干大根とツナのごはん

「切干大根」はカルシウム・鉄分が豊富な食材です！保育園では13日と27日の給食で『サラダ』として提供します。

**材料 (4人分)**

- 精白米…2合弱 (270g)
- 切干大根…20g
- ツナ水煮…50g
- ホールコーン…50g
- かつおだし…300ml
- しょうゆ…大さじ1弱
- 砂糖…大さじ1弱
- 炒め用油…適宜

**作り方**

<下準備>

- ・精白米は普通に炊く。
- ・切干大根は戻して2cm長さに切る。

- ①油をひいた鍋で切干大根・ツナ水煮・ホールコーンを炒める。
- ②かつおだし・砂糖・しょうゆを入れて柔らかく煮る。
- ③煮汁は加減して、ごはん混ぜる。

※ 冷蔵庫に余っている野菜と一緒に煮ると栄養が更にアップします！