給食だより　3月

令和７年３月１日
狭山市保育幼稚園課

日中の陽射しに春の訪れを感じます。子どもたちは、一年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。

もうすぐ進学・進級です。環境が変わる４月からの新しいスタートに向けて、朝ごはんがしっかり食べられる生活リズムを心がけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食卓に

主菜　１品
（魚、肉、卵、大豆・大豆製品の料理）
筋肉や血液などをつくります

主食　１品
（ごはん、パン、めんの料理）
体を動かすエネルギーのもとになります

副菜　１～２品
（野菜、芋、海草、きのこが中心の料理）
体の調子を整えます

その他
＊野菜たっぷりみそ汁なら副菜に！

「第３次狭山市食育推進計画」
（1）食事づくり力を高め、心身ともに健康を支えます の部分に該当

保育所の給食は、主食・主菜・副菜の３つのタイプの料理を組み合わせ、「なにを」「どれだけ」食べたらよいのか、「バランスの良い食事」とはどんなものかを体で覚えてもらえるよう配慮しています。食事の基本を主食・主菜・副菜とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができ、免疫力が高まり風邪や病気にかかりにくくなります。毎日の食事を大切に、健やかにお育ちください。

≪３月の献立紹介≫　五平餅風おにぎり　（11・25 日午後おやつ提供）

材　料	幼児3人分
米	１合
スキムミルク	７．５ｇ
油	小さじ１/２
みそ	小さじ１強
しょうゆ	小さじ１強
砂糖	小さじ２と１/２
みりん	小さじ１強
ごま	小さじ２/３

作り方
① 炊いたごはんにスキムミルクを混ぜ合わせ、食べやすい大きさにおにぎりを握る。
② すべての調味料とごまを鍋に入れ、火にかける。（焦げそうなら分量外の水を少々加える）
③ 香ばしくなる程度に煮含めたら、おにぎりに塗る。

◎ ②で軽く火にかける程度にし、おにぎりの片面に塗って、オーブントースターで表面をこんがり焼いてもおいしいです