



食育だより



2026. 3. 1 戸塚愛児園

厳しい寒さも段々と和らいできました。暖かな日差しに春の訪れを感じる季節となり、早いもので今年度も最後の月になりました。

この1年で苦手だった食べ物が食べられるようになったり、お箸を持てるようになったりと大きく成長したと思います。

卒園・進級に向けて残り1ヶ月、体調に気を付けて元気に過ごしましょう。



【3月3日は桃の節句】



3月3日は「桃の節句（ひなまつり）」です。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。桃の花が咲くころにお祝いをするところから、「桃の節句」と呼ばれています。

ひな祭りの由来は、もともと中国で行われていた「上巳（じょうし）の節句」という行事。邪気や厄を払うための行事で、人形を身代わりにして川に流す「流し雛」が行われていました。この「流し雛」が変化して、雛人形を家に飾る現在の形になったと言われています。

また、日本でひな祭りが3月3日に定められたのは、江戸時代の頃と言われています。



＜ひな祭りの食べ物＞



- ・ちらし寿司 : 将来食べるものに困りませんようにとの思いが込められています
- ・ひなあられ : 一年を通して、健康でいられますようにとの思いが込められています
(桃、緑、黄、白色が四季を表します)
- ・ひしもち : 緑の新芽が白い雪の下から芽吹き、桃の花を咲かせるという情景を表現しています
(緑＝健康・長寿、白＝清浄・純潔、桃＝魔除け)
- ・蛤のお吸い物 : 蛤の目殻がぴったり合うことから、良い相手と結ばれる「夫婦円満」や「良縁」の象徴になります
- ・白酒、甘酒 : 桃の花を浸した桃花酒がルーツで、「魔除け」や「不老長寿」の意味があります

3月3日（火）は、お昼に「ちらし寿司」「鶏肉の竜田揚げ」「キャベツとツナのサラダ」「花麩のすまし汁」、おやつに「いちごパバロア」「ひなあられ」を提供します。ちらし寿司や花麩、いちごパバロアと、いつもより色合い豊かな給食になっています♪



「よく噛んで食べましょう♪」

よく噛むことは、唾液の分泌を促し、身体にいいことがたくさんあります。唾液には、「虫歯予防」「消化を助ける」「脳の動きを活性化させて集中力や記憶力をアップする」などの効果があります。

＜よく噛む効用 “ひみこの歯がいてぜ”＞

- ひ：肥満予防
- み：味覚の発達
- この：言葉の発音がはっきり
- の：脳の発達
- は：歯の病気の予防
- が：がん予防
- い：胃腸快調
- せ：手力投球（体力向上）



*日本咀嚼学会が提案するキャッチフレーズ
15～30回を目標に、「今、何回噛んだかな？」等会話を楽しみながら、よく噛んで食べる習慣をつけてみましょう♪

「今月の献立ポイント！」

- 1月からスタートしたすずらん組のリクエストメニューは、今月で終わりを迎えます。
- 3月も、すずらん組だけではなく、他のクラスの子どもたちや、職員も大好きなメニューが沢山登場します♪
- 10日（火）マーボー豆腐
- 12日（木）まん丸アメリカンドック（おやつ）
- 13日（金）鶏肉のマーマレード焼き
ほうれん草のサラダ
- 17日（火）プリン（いちご・ホイップ）（おやつ）
- 24日（火）ハンバーグ
キュービックサラダ
- 30日（月）マッシュマロサンド（おやつ）

たくさん食べて、栄養たっぷり元気いっぱいな身体づくりができるよう、一生懸命給食を作ります！

【♪みんな大好き♪ ～米粉と豆腐のブラウニー～】

	＜乳児＞	＜幼児＞
◎米粉	8.8g	11.0g
◎片栗粉	1.0g	1.3g
◎ベーキングパウダー	1.0g	1.3g
◎ココア	2.4g	3.0g
油	4.0g	5.0g
絹豆腐	24.0g	30.0g
砂糖	6.4g	8.0g

- ＜作り方＞
- ◎の粉類を合わせて振るう。
 - 絹豆腐を泡立て器で滑らかにし、砂糖、油と一緒に混ぜる。
 - 1で振るった粉類と2を合わせて混ぜる。
 - 170℃25～30分程オーブンで焼き、完成！



小麦やバターを使用しない、アレルギーフリーのみんなが食べられるおやつです♪

ココアを抹茶にしたり、トッピングをしたりしても美味しいです！