

# すこやかだより 3月

0歳児…めだか組  
1歳児…ひよこ組  
2歳児…こあら組  
3歳児…うさぎ組  
4歳児…りす組  
5歳児…くま組

2026. 2. 26

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1日					
2月		ごはん	わかどりのねぎそーすかけ こふきいも ゆでやさい たまごすーぷ りんご	まかろにの あべかわふう	かれーむしばん
3火	たの えんそく さいじ お楽しみ遠足(5歳児) ほいくさんかひ さいじ 保育参加日(0, 1歳児)	たいの ちらしずし	たいのちらしずし すましじる ばなな	ぼんでけーじょ	ひしもちぜりー
4水	はついくけいそく さいじ 発育計測(0, 2, 4歳児)	じゃこな ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ すていっくきゅうり みそしる おれんじ	とうにゆうくずもち	ようふうおこし
5木	はついくけいそく さいじ 発育計測(1, 3, 5歳児)	むぎごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ すましじる みかん	よーぐるとあえ	たこぼーる
6金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)	ごはん	さかなのかおりふらい こまつなのそてー べじたぶるすーぷ ばなな	りんごかんてん	ことうまーらーかお
7土	ほいくさんかひ さいじ 保育参加日(4, 5歳児)	ごはん	とりのそぼろどん はくさいのそくせきづけ おれんじ	くだもの& うえはーす	すいーとぼてと
8日					
9月		ごはん	だいちのおとしあげ かみかみあえ みそしる ばなな	さつまいもの ばたーやき	れあよーぐると けーき
10火	ほけんしよけいしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのごまみそやき ほうれんそうとしゅんぎくのあえもの のっぺいじる おれんじ	きやろつとけーき	ねぎまよとーすと
11水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	きなこーすと	ぐれーぶふる一つ せりー
12木		ごはん	さかなのさいきょうやき ひじきのにつけ ゆでぶろっこりー きのこじる みかん	やさいじゅーす かんてん	おからなげつと
13金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふんとも かえ 布団持ち帰り	むぎごはん	ればーのごまみそあえ じゃこさらだ すましじる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	やきそば
14土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	しゅがーばい	よーぐるとぼん
15日					
16月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのいそべあげ ごぼうさらだ すましじる ばなな	おさつごまやき	しよくばんおむれつと
17火	そつえんしきぜんたいれんしゅう 卒園式全体練習	ごはん	おでん ゆでぶろっこりー おれんじ	もちもちばん	かぼちゃどーなつ
18水	たの かいたんじよびかい お楽しみ会(誕生日会)		おたのしみめにゅー	じゃむさんど	ちよこちつぷくつきー
19木	にょけんさかいしや 尿検査(該当者のみ)	むぎごはん	さかなのみそに ほうれんそうのごまあえ けんちんじる おれんじ	じゃがいもの おーぶんやき	びーちぜりー
20金					
21土	そつえんしき 卒園式	ごはん	かれーらいす やさいさらだ ばなな	くだもの& せんべい	ぶるーべりーじゃむ まふいん
22日					
23月		ごはん	ちきんみそかつ わふうさらだ かきたまじる おれんじ	ばななけーき	こんそめぼてと
24火		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき もずくすーぷ ばなな	くらっかーびざ	こーんまよとーすと
25水		ろーるばん	ちーずはんばーぐ すばげていさらだ ゆでやさい こんそめすーぷ おれんじ	じゃがいももち	あおりんごぜりー
26木		ごはん	さかなのてりやき きりぼしだいこんのにつけ きゅうりのおかかあえ くだくさんじる りんご	しゅがーとーすと	ひじきかりんとう
27金	ほいくしゅりよび 保育終了日 ふんとも かえ 布団持ち帰り	むぎごはん	はるやさいのかきあげ すのもの すましじる みかん	ぐれーぶかんてん	ぼるみえ
28土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	せさみばい	まーぶるけーき
29日					
30月	きぼうほいく 希望保育	ごはん	かにたま じゃがいものおーぶんやき とうふのちゅうかふうすーぷ おれんじ	くだもの& びすこ	ますかつとぜりー
31火	きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん もやしのあえもの ばなな	ほつとけーき	みたらしぼてと

4月1日(水)、4月2日(木)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いいたします。(離乳食は除く)  
4月3日(金)は入園の集いの予定です。

最近の子どもたちはぐっと背も大きくなり、食べる量も増え、先生や友だちとの接し方などを見ていると4月から大きく成長したなあと感じる日々です。  
くま組さんはいよいよ卒園です。涙あり笑いありの思い出の中で、せんだの森の給食のことをふと思い出してくれたらいいなと思います。小学校へ行っても、たくさん遊んで食べて、新しいお友だちや先生たちと楽しい小学校生活を送れるように私たちはずっと応援しています！  
この一年間の子どもたちの成長と一緒に喜び、無事に進級・進学できる事に感謝をいたしまして、子どもたちと残りの一か月を大切に過ごしていきたいと思います。



さて、3月の食育指導は「旬の食べ物について知ろう(春季)」についてお話をする予定です。  
立春を迎えてから寒さもだんだん和らいでおり、お店には春の野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑をしている物が多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を体外に放出してくれます。旬の食材を食べて、季節を感じましょう。



## ひなまつり

桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」ともいわれるこの行事は、女の子の健康と末永い幸せを祈る行事です。



**「桃の花」**  
桃の花は悪いことをさける、魔よけの花とされてきました。早春に花を咲かせ、たくさんの実をむすぶことから縁起のよい花とされています。

**「菱餅」**  
ひし形は桃の葉をかたどっており、色の順は下から緑・白・桃色の三色。桃色は「健康の祝い」、白は「清浄の表し」、緑は「春先の芽先」から「もえる若草」を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表しています。



## まとめ

一年間、子どもたちに栄養の子と、食事マナーのこと、そして食べることの大切さについて知らせてきました。よりよく食事をすることは、よりよく生きることに繋がります。毎日の食事をおろそかにせず、小学校へ行っても新しいクラスになっても、健康で元気な生活が送れるよう、一年間の自分の食習慣を振り返ってみましょう。

- |                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| しつもん① まいにち あさごはんを たべてきているかな？         | ①よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん② はやね・はやおきが できているかな？             | ②よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん③ 「いただきます」「ごちそうさま」が きちんといえているかな？ | ③よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん④ よくかんで たべているかな？                 | ④よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑤ あまいものばかり のんでいないかな？             | ⑤よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑥ はしやふおーく、ちやわんを ただしくもって たべているかな？ | ⑥よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑦ しょくじのときに うろうろ あるいていないかな？       | ⑦よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑧ つくってくれたひとに、「ありがとう」 つたえているかな？   | ⑧よくできた ・ できた ・ あとすこし |