



3月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	野菜スティック	3	五穀ビスケット	4	アンパンマンせんべい	5	ミレービスケット	6	はちゅ棒	7	カル鉄スティック
昼食	ごはん みそ汁(じゃが芋) さばのりごソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー パイン缶		おひな寿司 すまし汁(三つ葉) ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー		麦ごはん みそ汁(小松菜) 焼チキン南蛮 ひじきのサラダ		三色ごはん わかめスープ(キャベツ) かぼちゃサラダ バナナ		ごはん みそ汁(大根) 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ		強ジュシー ほうれん草の白和え バナナ	
3時のおやつ	クッキー オレンジ 牛乳		フルーツサンド ひなあられ カルピス		紅芋サターアングー 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		はとむぎおこし 牛乳		芋けんぴ 牛乳	
午前のおやつ	9	クラッカー	10	ぶどうゼリー	11	ルヴァン	12	棒チーズ	13	丸ポウロ	14	動物ビスケット
昼食	麦ごはん みそ汁(えのき) 魚の酢豚風 キャベツの和え物 黄桃		タコライス コンソメスープ 白菜の和え物		お子様ランチ コンソメスープ クリスピーチキン パイン缶 ほうれん草の土佐マヨ和え		マージンごはん 具だくさんみそ汁 チキンのマーマレード煮 三色ソテー		ベジタブルカレー いんげんのごまマヨ和え 野菜ジュース		ピザドッグ 白菜のスープ ポテトサラダ 黄桃	
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン 牛乳		黒糖蒸パン 牛乳		チーズケーキ 牛乳		おからクッキー 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		チョコパン 牛乳	
午前のおやつ	16	カルシウムせんべい	17	カルシウムウエハース	18	ハーベストセサミ	19	豆乳(フルーツ味)	20		21	Feウエハース
昼食	マージンごはん みそ汁(麩わかめ) 魚のラビゴットソース ほうれん草のお浸し		ごはん みそ汁(キャベツ人参) 肉じゃが パイン缶 きゅうりの酢の物		ごはん みそ汁(大根人参) 白身魚のフライ オレンジ コールスローサラダ		ごはん みそ汁(白菜) 魚のピカタ 千切りいりちー パイン缶				ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 りんご 牛乳	
3時のおやつ	大学芋 牛乳		フロランタン りんご 牛乳		手作りちんすこう 牛乳		まがりせんべい オレンジ 牛乳				わかめおむすび ゆでとうもろこし お茶・麦茶	
午前のおやつ	23	カル鉄スティック	24	麦菓子	25	豆乳ウエハース	26	ビスコ	27	焼き芋	28	カルシウムせん
昼食	ひき肉カレー れんこんサラダ ヤクルト(ピーチ味)		チキンライス 中華風コンソメスープ ひじきの白和え バナナ		ごはん レバーのみそ汁(ちむしんじ) 豆腐チャンプルー ポパイサラダ 黄桃		ミーゴレン(インドネシア) わかめスープ(コーン) ごぼうサラダ ヨーグルト		ごはん みそ汁(豆腐人参) 白身魚のオーロラ焼き いんげんのごま和え		野菜そぼろ丼 みそ汁(玉ねぎ) ペイクドかぼちゃ	
3時のおやつ	アメリカンマフィン 牛乳		さつまいものかき揚げ 牛乳		ちんびん 牛乳		おにぎり(じゃこおかか) スティックきゅうり 桑茶		お米deガトーショコラ 牛乳		星たべよ 牛乳	
午前のおやつ	30	ほたば焼	31	マリービスケット	<p>早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。 毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあったり、 食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。 今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。</p>							
昼食	ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭のグラタン風 きんぴら大根 黄桃		お弁当持参									
3時のおやつ	トライアングル 牛乳		雪の宿 牛乳									

給食だより3月号

食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食（きょうしょく）」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。

★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

＜モニタリング効果とは＞

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をすることで、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



＜具体的な効果＞

・苦手な食べ物への挑戦を促す：「みんなが食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

・食事ペースの調整：隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもつながります。

＜家庭での食育＞

・「食べる姿」を見せる大切さ：子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しそうに食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・子どもの憧れになる：「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

★家庭での共食を深める3つのヒント



・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくとも、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育まれます。

★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、片栗粉、砂糖、新玄	さば、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、白菜、○オレンジ、りんご、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
3月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、三温糖、○砂糖、花魁、白煎りごま、油	豆腐ハンバーグ、味付いなり皮（三角形）、○カルピス、○生クリーム、わかめ（乾）、だし昆布、◎豆腐ホイップ	ほうれん草（冷凍・国産）、しめじ、人参、三つ葉
4月	米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、○紅芋粉、押麦、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○卵、卵、油揚げ、○加工乳	小松菜、きゅうり、ひじき、ねぎ
5月	胚芽米、○粉黒糖、○手くず、○タビオカでん粉、マヨネーズ、油、白煎りごま、三温糖	合びき肉、卵、○きな粉、○加工乳、カットわかめ、豆腐	葉かぼちゃ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、にんじん、バナナ
6月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、オリブ油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、大豆水煮、粉チーズ、○加工乳、わかめ（乾）	大根、きゅうり、人参、長ねぎ、にんにく、パセリ
7月	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マヨネーズ、すりごま（白）	豆腐、グーヤ（豚うで肉）、加工乳、◎豆乳（フルーツ味）	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ひじき、干し椎茸、バナナ
9月	米、押麦、揚げ油、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、シーチキン、○加工乳	○りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干し椎茸
10月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、油、三温糖	牛乳、合びき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、○加工乳	クリームコーン缶、白菜、トマト、レタス、人参、玉ねぎ、きゅうり
11月	胚芽米、コーンフレーク（プレーン）、揚げ油、片栗粉、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉（皮なし）、シーチキン、ベーコン、粉チーズ、○牛乳（県産 成分無調整）、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、キャベツ、コーン缶、人参、玉ねぎ
12月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、鶏塩バター、マージン（もちきひ）、○黒煎りごま	鶏手羽元、豆腐、グーヤ（豚うで肉）、○調製豆乳、◎おから（ドライ）、○加工乳、◎棒チーズ	小松菜、大根、人参、山東菜、コーン缶、マーマレード
13月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○三温糖、マヨネーズ、すりごま（白）、小麦粉	合びき肉、○保育乳（調理用）、○プレーンヨーグルト、○加工乳	アンパンマンやさいとどりんご、玉ねぎ、いんげん（冷凍）、人参、トマト、なす、にんじん、コーン缶
14月	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナー、ピザ用チーズ、シーチキン、スライスハム（卵不使用）、○加工乳、プリンセスウインナー	玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ
16月	○さつまいも、胚芽米、油、○油、マージン（もちきひ）、○粉黒糖、小麦粉、オリブ油、量型、◎黒煎りごま、三温糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、○加工乳、わかめ（乾）	ほうれん草、もやし、トマト、玉ねぎ、きゅうり
17月	胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、砂糖、○無塩バター、○三温糖、新玄、◎カルシウムウエハーすいちこ	牛ロース薄切り、ちくわ（無卵白）、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、わかめ（乾）	きゅうり、○りんご、人参、キャベツ、玉ねぎ、しらす、グリーンピース（冷凍）
18月	胚芽米、○小麦粉、揚げ油、パン粉、○三温糖、○オード、小麦粉、マヨネーズ、タルタルソース、砂糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、油揚げ、○加工乳	キャベツ、オレンジ、大根、にんじん、人参、ねぎ
19月	胚芽米、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豚三枚肉（皮なし）、グーヤ（豚うで肉）、卵、稼かまほこ（卵なし）、油揚げ、粉チーズ、刻み昆布、○加工乳、◎豆乳（フルーツ味）	ゆで干切り、○オレンジ、白菜、人参、切りごこんにゃく、しめじ、ねぎ
21月	ゆで中華めん、○胚芽米、ごま油	豚かた脂身つき 生、加工乳	○どうもろこし（冷凍）3cmカット、りんご、白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり
23月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま（白）、小麦粉	ヤクルト、合びき肉、○保育乳（調理用）、○ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、人参、れんこん（水煮）スライス、きゅうり、○レズン
24月	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、ねりごま、三温糖、片栗粉、油、すりごま（白）	豆腐、鶏ひき肉、卵、○シーチキン、○スキムミルク（粉末）、○加工乳	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、○人参、ピーマン、○玉ねぎ、○コーン缶、いんげん（冷凍）、ねぎ、ひじき、バナナ
25月	胚芽米、じゃがいも、○ちひんみックス、○油、押麦、マヨネーズ、油、新玄	豆腐、グーヤ（豚うで肉）、豚レバー、シーチキン、○加工乳	ほうれん草（冷凍・国産）、人参、トマト、キャベツ、コーン缶、もやし、にら
26月	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま（白）	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○しらす干し、シーチキン、ヨーグルト60g、カットわかめ、○味付のり	キャベツ、人参、干切りごぼう、コーン缶、○きゅうり、玉ねぎ、たもやし、きゅうり、長ねぎ、にんじん、ピーマン
27月	胚芽米、マヨネーズ、押麦、油、すりごま（白）、新玄、◎漬き芋	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、保育乳（調理用）、○加工乳	いんげん（冷凍）、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー（冷凍）、人参、にんじん、ねぎ
28月	胚芽米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、わかめ（乾）	葉かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ
30月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、押麦、白煎りごま、砂糖、油、ごま油、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、保育乳（調理用）、卵、○卵、生クリーム、油揚げ、○クリームチーズ、ピザ用チーズ、○加工乳	玉ねぎ、大根、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ
31月	お弁当持参		



3月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	野菜スティック	3	五穀ビスケット	4	アンパンマンせんべい	5	ミレービスケット	6	はちゅ棒	7	カル鉄スティック
昼食	ごはん みそ汁(じゃが芋) さばのりんごソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー パン缶		おひな寿司 すまし汁(三つ葉) ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー		麦ごはん みそ汁(小松菜) 焼チキン南蛮 ひじきのサラダ		お弁当会		ごはん みそ汁(大根) 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ		強ジュージー ほうれん草の白和え バナナ	
3時のおやつ	クッキー オレンジ 牛乳		フルーツサンド ひなあられ カルピス		紅芋サターアングラー 牛乳		黒糖くすもち 牛乳		はとむぎおこし 牛乳		芋けんぴ 牛乳	
午前のおやつ	9	クラッカー	10	ぶどうゼリー	11	ルヴァン	12	棒チーズ	13	丸ポウロ	14	動物ビスケット
昼食	麦ごはん みそ汁(えのき) 魚の酢豚風 キャベツの和え物 黄桃		タコライス コーンスープ 白菜の和え物		お子様ランチ コンソメスープ クリスピーチキン パン缶 ほうれん草の土佐マヨ和え		マージンごはん 具だくさんみそ汁 チキンのマーマレード煮 三色ソテー		ベジタブルカレー いんげんのごまマヨ和え 野菜ジュース		ピザドッグ 白菜のスープ ポテトサラダ 黄桃	
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン 牛乳		黒糖蒸パン 牛乳		チーズケーキ 牛乳		おからクッキー 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		チョコパン 牛乳	
午前のおやつ	16	カルシウムせんべい	17	カルシウムウエハース	18	ハーベストセサミ	19	豆乳(フルーツ味)	20		21	Feウエハース
昼食	マージンごはん みそ汁(鮎わかめ) 魚のラビゴットソース ほうれん草のお浸し		ごはん みそ汁(キャベツ人參) 肉じゃが パン缶 きゅうりの酢の物		ごはん みそ汁(大根人參) 白身魚のフライ オレンジ コールスローサラダ		ごはん みそ汁(白菜) 魚のピカタ 千切りいりちー パン缶		 しゅんぶん ひ 春分の日		ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 りんご 牛乳	
3時のおやつ	大学芋 牛乳		フロランタン りんご 牛乳		手作りちんすこう 牛乳		まがりせんべい オレンジ 牛乳				わかめおむすび ゆでとうもろこし お茶・麦茶	
午前のおやつ	23	カル鉄スティック	24	麦菓子	25	豆乳ウエハース	26	ビスコ	27	焼き芋	28	カルシウムせん
昼食	ひき肉カレー れんこんサラダ ヤクルト(ピーチ味)		チキンライス 中華風コーンスープ ひじきの白和え バナナ		ごはん レバーのみそ汁(ちむしんじ) 豆腐チャンプルー ポパイサラダ 黄桃		ミーゴレン(インドネシア) わかめスープ(コーン) ごぼうサラダ ヨーグルト		ごはん みそ汁(豆腐人參) 白身魚のオーロラ焼き いんげんのごま和え		野菜そぼろ丼 みそ汁(玉ねぎ) ベイクドかぼちゃ	
3時のおやつ	アメリカンマフィン 牛乳		さつま芋のかき揚げ 牛乳		ちんびん 牛乳		おにぎり(じゃこおかか) スティックきゅうり 桑茶		お米deガトーショコラ 牛乳		星たべよ 牛乳	
午前のおやつ	30	ぼたぼた焼き	31	マリービスケット	<p>早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。 毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあつたり、 食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。 今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。</p>							
昼食	ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭のグラタン風 きんぴら大根 黄桃		お弁当持参									
3時のおやつ	トライアングル 牛乳		雪の宿 牛乳									

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、片栗粉、砂糖、新玄	さば、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、白菜、○オレンジ、りんご、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
3火	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、三温糖、○砂糖、花魁、白煎りごま、油	豆腐ハンバーグ、味付いなり皮(三角形)、○カルピス、○生クリーム、わかめ(乾)、だし昆布、○豆腐ホイップ	ほうれん草(冷凍・国産)、しめじ、人参、三つ葉
4水	米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、○紅芋粉、押麦、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○卵、卵、油揚げ、○加工乳	小松菜、きゅうり、ひじき、ねぎ
5木	お弁当会		
6金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、オリブ油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、大豆水煮、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	大根、きゅうり、人参、長ねぎ、にんにく、パセリ
7土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、すりごま(白)	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、加工乳、○豆乳(フルーツ味)	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ひじき、干し椎茸、パプリカ
9月	米、押麦、揚げ油、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、シーチキン、○加工乳	○りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干し椎茸
10火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、油、三温糖	牛乳、合びき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、○加工乳	クリームコーン缶、白菜、トマト、レタス、人参、玉ねぎ、きゅうり
11水	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、揚げ油、片栗粉、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、ベーコン、粉チーズ、○牛乳(県産 成分無調整)、鶏ささ身	ほうれん草(冷凍・国産)、キャベツ、コーン缶、人参、玉ねぎ
12木	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、有塩バター、マージン(もちきび)、○黒煎りごま	鶏手羽元、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○調製豆乳、○おから(ドライ)、○加工乳、◎棒チーズ	小松菜、大根、人参、山東菜、コーン缶、マーマレード
13金	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○三温糖、マヨネーズ、すりごま(白)、小麦粉	合びき肉、○保育乳(調理用)、○プレーンヨーグルト、○加工乳	アンパンマンやさしいどりんご、玉ねぎ、いんげん(冷凍)、人参、トマト、なす、にんじん、コーン缶
14土	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナー、ピザ用チーズ、シーチキン、スライスラム(卵不使用)、○加工乳、プリンセスウインナー	玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ
16月	○さつまいも、胚芽米、油、○油、マージン(もちきび)、○粉黒糖、小麦粉、オリブ油、星型麺、○黒煎りごま、三温糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草、もやし、トマト、玉ねぎ、きゅうり
17火	胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、砂糖、○無塩バター、○三温糖、新玄、◎カールシウムウエハースいちご	牛ロース薄切り、ちくわ(無卵白)、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、わかめ(乾)	きゅうり、○りんご、人参、キャベツ、玉ねぎ、しらす、グリーンピース(冷凍)
18水	胚芽米、○小麦粉、揚げ油、パン粉、○三温糖、○ラード、小麦粉、マヨネーズ、タルタルソース、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、油揚げ、○加工乳	キャベツ、オレンジ、大根、にんじん、人参、ねぎ
19木	胚芽米、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚3枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、卵、豚かまぼこ(卵なし)、油揚げ、粉チーズ、鶏みね肉、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	ゆで干切り、○オレンジ、白菜、人参、切りごんにゃく、しめじ、ねぎ
21土	ゆで中華めん、○胚芽米、ごま油	豚かた脂身つき 生、加工乳	○どうもろこし(冷凍)3cmカット、りんご、白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり
23月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま(白)、小麦粉	ヤクルト、合びき肉、○保育乳(調理用)、○ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、人参、れんこん(水煮)スライス、きゅうり、○レズン
24火	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、ねりごま、三温糖、片栗粉、油、すりごま(白)	豆腐、鶏ひき肉、卵、○シーチキン、○スキムミルク(粉末)、○加工乳	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、○人参、ピーマン、○玉ねぎ、○コーン缶、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき、パプリカ
25水	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、○油、押麦、マヨネーズ、油、新玄	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、シーチキン、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、人参、トマト、キャベツ、コーン缶、もやし、にら
26木	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、木、白煎りごま、すりごま(白)	豚バラ肉スライス、豚8ロース、スライス、○しらす干し、シーチキン、ヨーグルト60g、カットわかめ、○味噌のり	キャベツ、人参、千切りごぼう、コーン缶、○きゅうり、玉ねぎ、さもやし、きゅうり、長ねぎ、にんじん、ピーマン
27金	胚芽米、マヨネーズ、押麦、油、すりごま(白)、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、保育乳(調理用)、○加工乳	いんげん(冷凍)、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、人参、にんじん、ねぎ
28土	胚芽米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、わかめ(乾)	葉かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ
30月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、押麦、白煎りごま、砂糖、油、ごま油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、保育乳(調理用)、卵、○卵、生クリーム、油揚げ、○クリームチーズ、ピザ用チーズ、○加工乳	玉ねぎ、大根、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ
31火	お弁当持参		

給食だより3月号

食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」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く食べることで、慣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。

★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

<モニタリング効果とは>

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をすることで、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



<具体的な効果>

・苦手な食べ物への挑戦を促す：「みんなが食べているから、僕も食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

・食事ペースの調整：隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもにつながります。

<家庭での食育>

・「食べる姿」を見せる大切さ：子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しく食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・子どもの慣れになる：「お父さん、お母さんが美味しく食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

★家庭での共食を深める3つのヒント



・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくとも、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事話することに集中しましょう。

・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育まれます。

★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。

