

# ぱくぱく だより

2026年  
3月号



日増しに暖かくなり、桃のつぼみも膨らむ頃。早いもので今年度も残すところ1カ月となりました。

4月に比べて食べる量が増え、苦手なメニューや食材にも積極的にチャレンジする姿が多く見られるようになりました。年間を通して様々な食の体験を積み重ね、豊かな心を育み、身体も成長したことと思います。「食べる」ということは、ただ単に栄養を摂取する行為ではありません。特に乳幼児期は味覚を形成し、生涯の食習慣の基礎を築く重要な時期です。そのような大切な期間に携わらせていただいていることに感謝申し上げます。

卒園や進級など、新しい生活を元気に迎えることができるよう、給食室一同、真心を込めて、安心安全で栄養バランスの良い食事を提供してまいります。

## みらいのこども保育園

3日 啓蟄 ちらし寿司

12日 リクエスト献立 醤油ラーメン

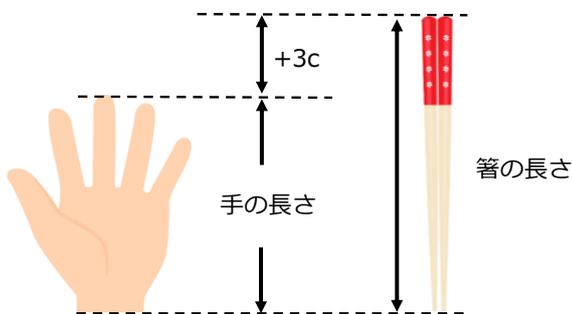
16日 午後おやつ お誕生日ケーキ、ジョア

20日 春分 たけのご飯



《毎月19日は食育の日です》

## 正しい箸の選び方



### 【幼児期の箸選びのポイント】

- ・手の長さ+3cmほどを目安にする
- ・滑りにくい木製素材やすべり止めが付いているものにする
- ・リングやサポート付きのものを上手に活用する

箸選びを誤ると、正しい持ち方や使い方の妨げにつながるので注意しましょう！

## こよみ

### 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

#### 啓蟄 (けいちつ)

3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

#### 春分 (しゅんぶん)

3月20日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。

## こねつけ

《約4人分》



- ・米 1合
- ・水 適量
- ・薄力粉 大さじ1と1/3
- ・味噌 大さじ2/3
- ・砂糖 大さじ2/3

《作り方》

- ①米は浸漬後、炊飯します。
  - ②味噌と砂糖を混ぜ合わせます。
  - ③炊きあがったご飯に薄力粉を加え、つぶすようにして混ぜ合わせます。
  - ④③を小判型に成形します。
  - ⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで8～10分焼きます。
  - ⑥⑤を裏面にして②を塗り、再度オーブンで8～10分焼きます。
- ※フライパンで焼く場合には、油をひいて両面を焼くと良いです。

☆最後にごまを飾っても美味しく仕上がります。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

