

3月 March	昼食(AM11:00)						備考	
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>				
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
1日 (土)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	
3日 (月)	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁(はなふ、キャベツ)	
4日 (火)	おかゆ	ジャがいも チンゲン菜 たまねぎ	しらす	おかゆ	ジャがいも チンゲン菜 たまねぎ	しらす	軟飯 白糸クラの玉子とじ煮 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁(なす、ねぎ)	
5日 (水)	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいもときよりのサラダ みそ汁(わかめ、油揚げ)	
6日 (木)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	白身魚	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	白身魚	軟飯 助産クラと野菜のとろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(えのき、たまねぎ)	
7日 (金)	おかゆ	ジャがいも にんじん だいこん	ささみ	おかゆ	ジャがいも にんじん だいこん	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根のサラダ みそ汁(焼き麩、油揚げ)	
8日 (土)	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
10日 (月)	おかゆ	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	しらす	軟飯 カラスカレイとキャベツのくたくた煮 豚肉と野菜ののどろろ煮 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ)	
11日 (火)	おかゆ	ジャがいも たまねぎ チンゲン菜	ささみ	おかゆ	ジャがいも たまねぎ チンゲン菜	ささみ	軟飯 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁(人参、チンゲン菜)	
12日 (水)	おかゆ	かぼちゃ だいこん キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ だいこん キャベツ	豆腐	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのサラダ みそ汁(大根、ネギ)	
13日 (木)	<b>お弁当日</b>			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
14日 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	白身魚	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ、焼き麩)	
15日 (土)	おかゆ	ジャがいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	ジャがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 コーンポテトサラダ みそ汁(白菜、わかめ)	

〇朝ごはんは子どもの一日を活動的にする役割があります！  
⇒朝ごはんを食べると、体温が上がり初め、体と脳に刺激が伝わります。体も目覚め1日元気にすごせるスイッチが入ります。



朝ごはんの役割

- 〇朝ごはんを食べる習慣をつけると…
- ①早寝早起きになり、生活にメリハリができてきます
  - ②胃腸が刺激され、朝の排便が習慣となり、体内リズムも整います。



〇子どもの発育・発達を支え、健康な体をつくりまします。  
⇒特に体が発達する1～3歳には5大栄養素が不可欠！子どもが1食で食べられる量は限られているため、栄養をとる機会が得られる朝ごはんは必ず食べさせましょう。

3月	昼食(AM11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
17日(月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(たまねぎ、ごぼう)	
18日(火)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁(わかめ、豆腐)	
19日(水)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ チンゲン菜	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ チンゲン菜	豆腐	軟飯 白糸タラの玉子とじ煮 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁(なす、長ネギ)	
20日(木)								
21日(金)	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 だいこん	ささみ	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 だいこん	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁(焼きふ、油揚げ)	
22日(土)	<b>卒園式</b>							
		卒園式(3/22)と修了式(3/17)のお土産に 卵不使用のレーズンケーキとほうれん草スコーンを ご用意します。ぜひお召し上がりください♪						
24日(月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 カラスカレイとキャベツのくたくた煮 豚肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ)	
25日(火)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉と人参煮 白菜のだし煮 みそ汁(たまねぎ、ごぼう)	
26日(水)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚	軟飯 鮭とキャベツのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(えのき、たまねぎ)	
27日(木)	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉と玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁(人参、チンゲン菜)	
28日(金)	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	しらす	軟飯 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつまいものほっこり煮 みそ汁(はなふ、油揚げ)	
29日(土)	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 コーンポテトサラダ みそ汁(白菜、わかめ)	
31日(月)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁(焼きふ、油揚げ)	

離乳食で育てたい3つの力

〇味覚

いろいろな食材の味・香り・食感を体験  
することで味覚はぐんぐん発達します。

〇好奇心・意欲・達成感

自分で食べられた体験をくり返すことで、  
食べる意欲や達成感が育ち、食べるこ  
とへの好奇心も高まっています！

〇食への興味

大人が笑顔を意識することで「食べる時  
間が楽しい」と感じるようになり、食べた  
いものや好きなものが増え自分から意  
欲的に食べられるようになります。

# 3月食育だより

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気が感じられるようになってきました♪  
今年度も残りわずかとなり、卒園や進級が近づいてきました！！ひな祭りやホワイトデーなどイベントも多くある3月☆  
元気いっぱい過ごすことができるように、しっかり栄養を取り体調を整えていきましょう♪

## 3月3日はひな祭り ~お祝い料理について

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

### ○ちらし寿司○

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。



### ○白酒○

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



### ○ひし餅○

桃色(桜の花をイメージ): 魔除け  
白色(雪をイメージ): 清浄、子孫繁栄、長寿  
緑色(草や花をイメージ): 健康、厄除け  
基本は3色ですが、黄色やオレンジを加えて5段や7段にするなど、形式は地域に



### 旬のフルーツ

#### 不知火(しらぬい)が入ります☆

3月に旬のフルーツ「不知火(しらぬい)」が入ります。下記3点に気をつけて、新しい味覚を楽しんでください！

- ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪
- ☆体調が悪い時・お腹を壊した後は食べるのを控えましょう！
- ☆粒が大きい・皮が厚いため提供の際には形状をお子様の成長に合わせてみましょう◎



## ホワイトデー♡

3月14日はホワイトデー♡

「バレンタインデーにチョコレートと共に愛の告白をされた男性が1ヶ月後の3月14日にお返しとしてキャンディーやマシュマロなどのお菓子と共に告白の返事をする日」として日本で生まれました☆今では中国・韓国・台湾などアジアの国々で同じような慣習が生まれていますが、バレンタインデー発祥の欧米ではホワイトデーはないそうです！

また、ホワイトデーの一ヶ月後である4月14日はJA全農えひめが制定した「オレンジデー」です。あまり知られていないイベントですが、オレンジの花言葉が【花嫁の喜び】であることから、この日はバレンタインデーとホワイトデーを経て、晴れて両思いとなった2人がお互いに贈り物をおとして愛を深める日とされています♡

【諸説あり】



## 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して「皮膚」「呼吸器」「消化器」あるいは全身に症状が起こることをさします。

その症状が、複数同時にかつ急激に出現した場合を「アナフィラキシー」と呼び、その中でも血圧や意識の低下や脱力等が見られる場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。食物アレルギーは低年齢であるほど発症率が高い

### 8大アレルゲン(特定原材料)

特に発症数、重篤度から勘案して表示が義務化されている食材です。

**卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ** の8つが該当します。

※2025年の4月より「くるみ」が義務表示へ移行され、8大アレルゲンとなります。

特定原材料に比べると少ないですが、症例数や重篤な症状を呈する人の数が多く、表示が奨励されている食材もあります(20品目)

### ○推奨表示一覧○

いくら、キウイフルーツ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド

### 年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	鶏卵	鶏卵	木の実類	牛乳	小麦
	60.6%	36.3%	27.8%	16.9%	22.5%
2	牛乳	牛乳	牛乳	木の実類	甲殻類
	24.8%	17.6%	16.0%	16.8%	16.9%
3	小麦	木の実類	鶏卵	鶏卵	果実類
	10.9%	15.4%	14.7%	14.5%	9.8%
4	-	魚卵	落花生	甲殻類	落花生
	-	8.2%	12.0%	10.20%	7.7%
5	-	落花生	魚卵	落花生	木の実類
	-	6.6%	10.3%	9.10%	5.9%
6	-	小麦	小麦	果実類	牛乳
	-	5.8%	6.7%	7.80%	5.0%
7	-	-	-	小麦	-
	-	-	-	7.60%	-
小計	96.2%	89.8%	87.5%	82.8%	67.8%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合

消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」