

ぱくぱく だより

2026年
3月号



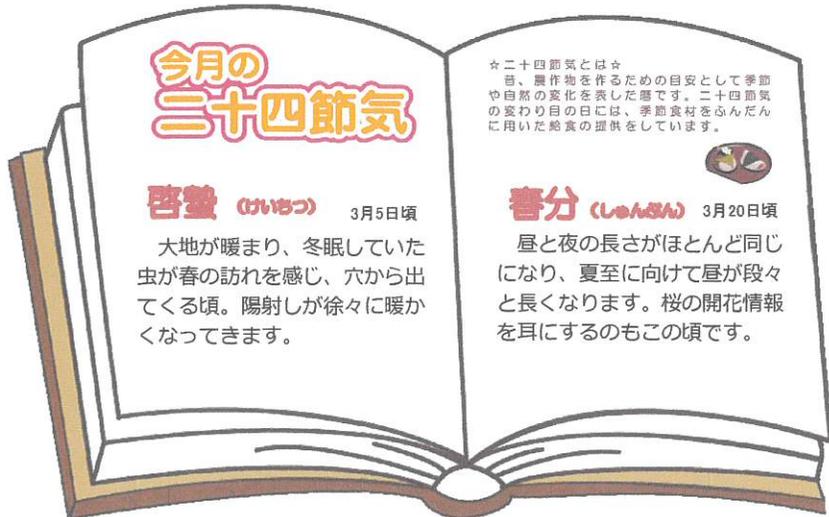
日増しに暖かくなり、桃のつぼみも膨らむ頃。早いもので今年度も残すところ1カ月となりました。

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。

～給食室より～

今月は、いよいよ卒園を迎える5歳児くじらさんのための「リクエスト給食」月間です。子どもたちにアンケートをとったところ、ハンバーグやカレーライスなど、人気メニューがずらりと並ぶことになりました！自分たちが選んだ献立が並ぶ日は、子どもたちにとっても特別な一日です。給食室スタッフ一同、5歳児くじらさんの新しい門出を祝い、毎日心を込めて美味しい給食をお届けします。どうぞお楽しみに！



《毎月19日は食育の日です》

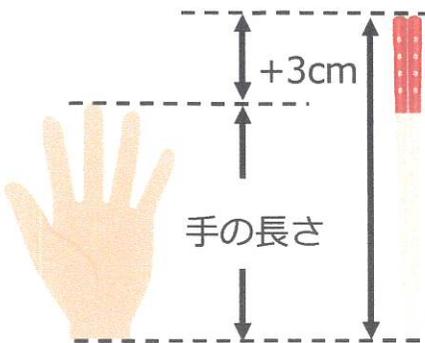
正しい箸の選び方



【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。

