



2026ねんろがっ きゅうしょくだより



早いもので今年度もいよいよ最後の月となりました。今月も、卒園を迎える年長さんのリクエストメニューをお届けします。リクエストメニューには、献立名の前に★マークをつけています。年長さんにとって、園で過ごす最後のひと月。思い出の味が、からだに心やさしく残りますように。

かなぐみ 坂東 麻緋先生より
年少さんの時、牛乳が飲めなかったあの子も、野菜が苦手だったあの子も・・・年長さんになった今では「大盛にしてください！」が教室中に飛び交う程、何でもモリモリパクパク食べられるようになったかな組さん。それも美鳩の美味しい味つけと、一緒に頑張る大好きなお友達がいたから♡毎日過ごしたみんなと離ればなれは寂しいけれど、新しい場所でも、よく食べて！よく寝て！よく遊んで！すくすくおおきなあれ♡

ゆりぐみ 森本 恵羽先生より
いつも楽しみにしていた給食の時間!!給食が大好きな子が多く、いっぱい食べて、おかわりもたくさんしたよね！いっぱい食べるみんなの姿が大好きだったよ♡時には苦手な野菜やお肉、お魚が出ることも・・・しかし、挑戦して食べてみると美味しさに気付き、「もうちょっと食べてみる！」という声も増えました。食べられる量もどんどん増え、いっぱい食べてぐんぐん大きくなったね！これからもモグモグいっぱい食べて、心も体も元気に、大きく成長して行ってね！

げつ		か		すい		もく		きん		ど	
2	③	3	①③	4	①②③	5	③	6	①②③	7	
くだもの だいこんじゃこサラダ ちくぜんに ★かな★もちむぎいり わかめごはん		ひなまつり ★ゆり★ いちごのこめこカップケーキ ツナとひじきの えいようサラダ ちゃんこじる ちらしずし		ピピピチーズ ★かな★バンサンスー ★かな★ゆり★ マーボー豆腐 ごはん		くだもの ブロッコリーのナムル ★ゆり★さけのしおやき たぬきじる ごはん		★ゆり★ヨーグルト ★かな★きゃべつと りんごのサラダ ★ゆり★みそラーメン		年長さんは、3・5・10・12・17日の5日間、小学校の練習でパック牛乳を飲みます。 	
さつまいもチップス おかかあえ すきやきふうに ごはん		たんじょうかい おたのしみおやつ りんごのミニゼリー やさいのごまあえ ★かな★ゆり★ ドライカレー ★かな★ナン		ミニフィッシュ いそかあえ にくじゃが ごはん		さつまいもスティック はくさいのツナあえ にくうどん		きりぼしだいこんの くだもの さっぱりサラダ いわしのみそに ★ゆり★こうや豆腐と びじよもちのそうに ごはん		☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります	
たまねぎのソテー ★かな★ ぶたにくのしょうがやき ごぼうのみそじる ごはん		はるさめサラダ ★ゆり★さけのてりやき しろかぶとわかめの みそじる ごはん		★ゆり★ てづくりみかんゼリー ★かな★ゆり★じゃが いものチーズサラダ ★かな★ゆり★ スパゲティミートソース		おいおいメニュー 年長さんお楽しみおやつ いちごゆでブロッコリー ★ゆり★ほねつきチキン きゃべつとなばなのスープ コーンピラフ		そつえんしき 卒園式		~食材について~ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックのものなどを取り入れています。	
ふりかえきゅうじつ 		くだもの きりぼしとこまつなの わふうサラダ さばのしょうがに わかめととうふの みそじる ごはん		しゅうりょうしき ぶどうのミニゼリー きゃべつとおりのな ごまあえ とりにくと ごんさいのうどん		♪春に向けて『腸活』しませんか？ 春は始まりの季節。3月は、冬にたまったものを出し、からだをすっきり整えたい時期です。腸が整うと、脳や心の安定にもつながるといわれています。この機会に、腸を健康に保つ「腸活」を始めてみませんか。		これからも、からだにやさしい食材を大切に、安心・安全でおいしい給食づくりを心がけてまいります。給食が、子どもたちの心とからだの成長のお手伝いとなりますように。			

腸内環境を整える食生活

下呂市内の農家さんが、農薬などを使わずに大切に育てた野菜を給食で提供しています。

- ・大根
- ・白菜
- ・小松菜
- ・かぶ

～腸と脳の関係～
 腸は食べ物を消化・吸収して、異物をブロックしてからだを守るなど、大切な働きをしています。また、自律神経やホルモンを通して、脳ともやりとりをしています。脳でストレスを感じると、腸で下痢や腹痛などの症状が出る場合があります。腸が健康だと、脳のストレス耐性が高まり、全身の免疫力が向上するといわれています。毎日の食生活で、腸を整えていきましょう。



- 食物繊維が豊富な食品を食べる
食物繊維は腸内まで届き、腸内細菌のエサになります。その結果、腸内環境が整いやすくなります。特にネバネバ系のなめこ・長芋・めかぶ・もずく・わかめ・納豆など。夏には、オクラやモロヘイヤもおすすめです。
- 発酵食品を食べる
発酵食品に含まれる有用菌が腸に届き、腸内細菌を整えます。
- 和食を中心にバランスよく
- みんなで楽しく食べる
胃腸の働きが活発になって、食べ物の栄養が、からだに吸収されやすくなります。



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	558	20	18	263	2.4	171	0.25	0.43	20	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん