きゅうしょくだより

2026年 3月号

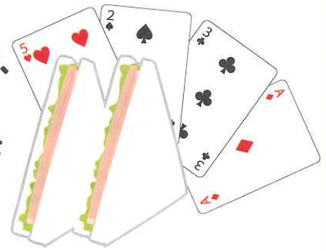
もうすぐご卒園・ご進級となりますね。
寒い日々の中でも、こころなしか日差しもやわらかくなり、
春の風が感じられるようになってきました。
通園時には親子で身の回りの「春」を探してみてはいかがでしょうか。

楽しいひなまつり

3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれます。
女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事で、
ひな人形を飾り、桃の花、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供えます。
飾られたひな人形をながめながら、ひなまつりの歌を歌い、
ちらし寿司、はまぐりのお吸い物を食べて、
楽しいひなまつりをすごしてくださいね！

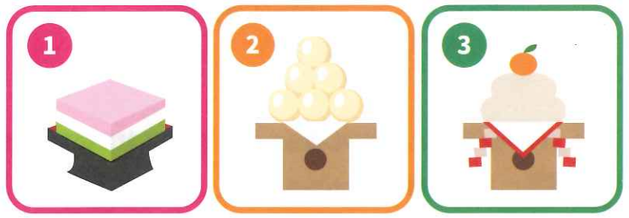
3月13日　サンドイッチの日?!

3月13日を「3・1・3」と並べると、ふたつの3で1がサンドされるため、「サンドイッチの日」といわれています。サンドイッチの語源は、約200年前、イギリスの海軍将校であったジョン・M・サンドイッチ伯爵からきていると いわれています。伯爵は、トランプ遊びが大好きで、食事の時間もゲームを中断したくないと、パンの間におかずを挟んだものをシェフに作らせ、それを片手で食べつつ、ゲームを続行したそうです。



キッズチャレンジクイズ

ひしもちはどれでしょう?



答え:①
ひしもちは、上からあか・しろ・みどりで重なっており、桃の花がほころび、残雪の下に緑が芽吹く、春の訪れとともに健やかな成長を祝い願う気持ちがこめられています。

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育

モグちゃんの食育ぬりえや「朝ごはん」について学べる情報はこちら！

SHIDAX 未来の子供たちのために

© 2026　シダックス栄養士会　No.2603

きせつの食べ物探偵団♪　「レタス」

選び方

（葉）ハリがある
みずみずしい
ゆるやかに結球している

（芯）茶色く褐変しておらず白い
小さい

栄養素

ビタミンC（皮膚や粘膜の健康を助ける）
食物繊維（お腹の調子を整える）

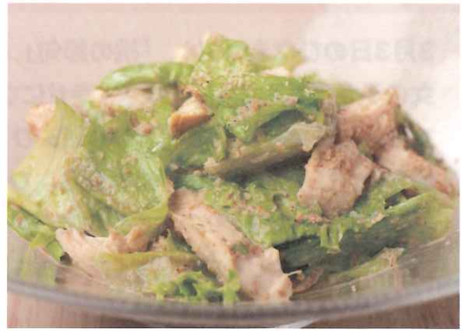
豆知識

レタスの切り口が赤く変色するのは、レタスに含まれるポリフェノールが空気中の酸素に触れて、赤くなるためです。
調理をするときは、すばやく酢やドレッシングであえましょう。

つくろう食べよう お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

ささみとレタスのゴママヨ和え



材料：2人分

鶏ササミ	80g（2本）	調味料A	マヨネーズ	12g（大さじ1）
酒	15g（大さじ1）		すりごま（白）	8g
レタス	60g（2枚）		醤油	9g（大さじ1/2）

1. 鶏ササミは耐熱容器に入れ、酒を振りかけ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する
2. 調味料Aを混ぜ合わせておいたボウルに、人肌に冷ました鶏ササミを手で食べやすい大きさに割き、一口大にちぎったレタスを加えて混ぜる

ささみやレタスをお子様と一緒にちぎったりさいたりしてみましょう！

かんたんおやつ

卵を使わないクッキー！

スノーボールクッキー

材料：約30個分

バター（無塩）	60g
砂糖	20g（大さじ2強）
薄力粉	100g（1カップ弱）
粉砂糖	5g

1. バターは電子レンジで少し柔らかくし、クリーム状になるまで混ぜる
2. 1にふるった砂糖と薄力粉を入れて、さっくり混ぜ合わせる
3. 出来上がった生地をビー玉くらいの大きさに丸め、クッキングシートをしいた天板に並べる
4. 180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼き、粗熱がとれたら粉砂糖をまぶす

丸めるところは、お子様に手伝ってもらいましょう！

SHIDAX 未来の子供たちのために

© 2026　シダックス栄養士会　No.2603

ソラレピ
シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！

公式サイト