

給食だより

3月号



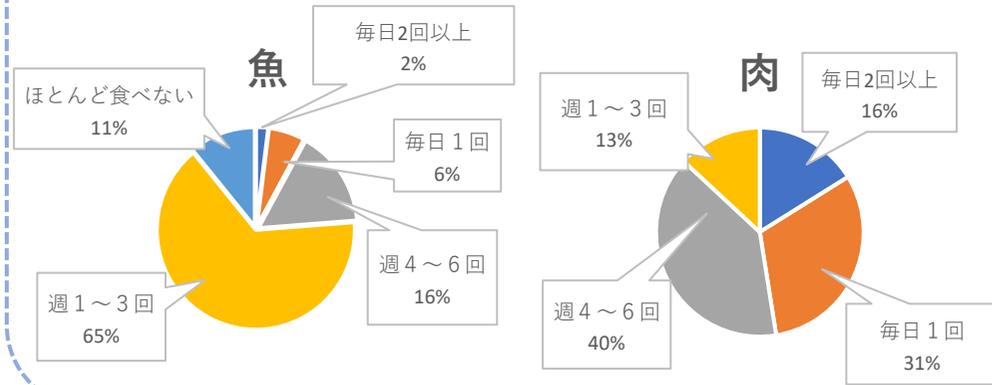
(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年3月19日 給食室

来週には静岡でも桜の開花が予想され、一気に春めいてきましたね。お散歩や外遊びでは、今まで以上にのびのびと楽しむ姿が見られます。一方で、大人は新年度に向けて慌ただしく感じる日々を過ごしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。おいしい食べ物を食べ、ほっと落ち着く時間を作っていきましょう。

2月に引き続き、食生活アンケートの結果をご紹介します！～それぞれの食品をご家庭でどのくらいの頻度で食べますか？～

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）



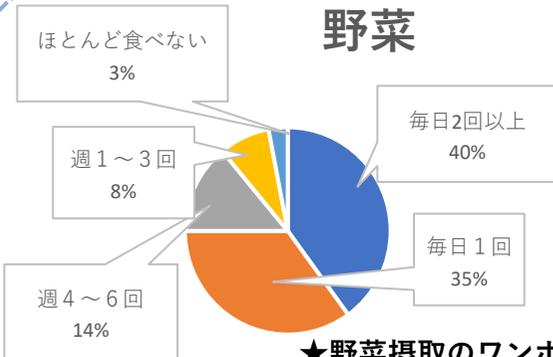
たんぱく質の摂取源としては、“肉”を1日1回食べている割合が約半数と最も高く、次いで、“大豆・大豆製品”、“卵”の順でした。“魚”は週に3回以下の割合が約75%と、最も低い結果でした。それぞれの食品をバランスよく食べることが理想ではありますが、難しいですね。

★魚摂取のワンポイント★

生のお魚だけでなく、缶詰や加工品の活用を！価格も比較的安価で、日持ちすることからストックしておくとか何かと便利でおおすすめです。

ツナ缶をサラダに追加すると、野菜が苦手なお子さんでも食べやすく、園でも人気のメニューです！そして、保育園の人気メニューのひとつが『焼鮭』。切り身の鮭を焼くだけです、食べ終わるのが、とっても早いんです！

野菜

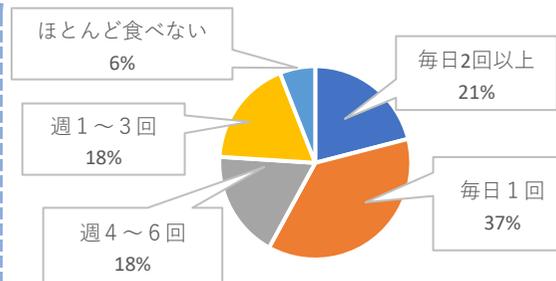


野菜は1日1回以上食べている割合が75%でした。逆に言えば、約4分の1のご家庭が食卓に野菜が並ばない日があるということもわかりました。

★野菜摂取のワンポイント★

カット野菜や冷凍野菜を使用して、野菜をプラス！
主菜のお肉や卵と一緒に野菜を炒めるのもおすすめです。冷凍野菜の食感が気になる場合には、汁物に入れると食べやすくなります！

牛乳・乳製品



牛乳・乳製品は1日1回以上食べている割合が約60%でした。園でも提供はしていますが、それだけでは1日の推奨量を補うことはできないため、カルシウムなどの栄養素が不足している子どもがいることが懸念されます。

★牛乳・乳製品摂取のワンポイント★

休日のおやつの中には牛乳を飲む、食事に牛乳やチーズを使用するなど、毎日の中で少しずつ取り入れられるといいですね！