



三光幼稚園・三光保育園 三光食育だより

2026年 2月号
給食室



年長さんクッキー作り「とてもたのしかった！！」

年長さんのクッキー作り

1月28日(水)に年長さんのクッキー作りを行いました。わくわくした様子でランチルームに入ってきた年長さん！白と黒（ココア味）のクッキー生地を自由に使って型を抜いたり、お花や自分の好きな形を作ったりと、時間が足りなかったお友だちもいましたが、みんな笑顔で楽しくクッキー作りができました。成形してくれたクッキーは、早速オーブンで美味しく焼き上げました。ランチルームは甘い、いい香りでいっぱいでした！

花粉症と食物アレルギー

近年「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。

花粉症の症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い、うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして食事や睡眠をしっかりと体調を整えることも重要です。花粉症の人が花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がイガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギー専門医にご相談下さい。



今月の郷土料理

～2月18日(水)実施予定～

- ・ごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・のっつい汁
- ・ほうれん草の白和え
- ・チーズ

ほうれん草の白和えに使う豆腐は、湯通し後、ふきんに包み軽い重石（まな板や皿等も良い）をして水分を減らします。そして、味噌、砂糖、しょうが汁で味付けをし、茹でた野菜と和えると美味しく仕上がります。

のっつい汁については、食育メモに詳しく掲載していますので、ご覧ください。

※2月の年長組の食育では、魚屋さんにぶりを3枚卸にするところを見せてもらいます。2月18日(水)の給食では、その“ぶり”を使用します。ご家庭で話題にしてみてください！

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める『省エネルギー月間』です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から省エネを心がけてみませんか？



郷土料理についての食育をおこないました！

3～5歳児のクラスで、1月16日(金)に実施した郷土料理「小豆ご飯」「ごった汁」を紹介しました。小豆が苦手な子どもが多いですが、たくさんのお友だちが食べることに挑戦してくれて、「おだんご、ふわふわしておいしかった」と感想を伝えてくれました！