

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2026年  
3月号



### 給食室



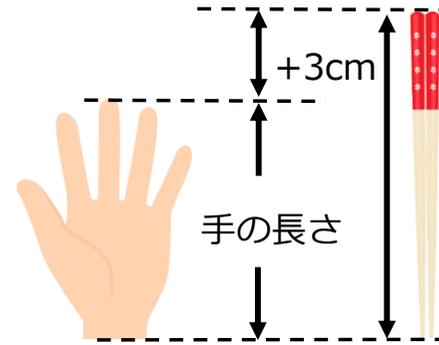
《毎月19日は食育の日です》

## 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！

## ちらし寿司

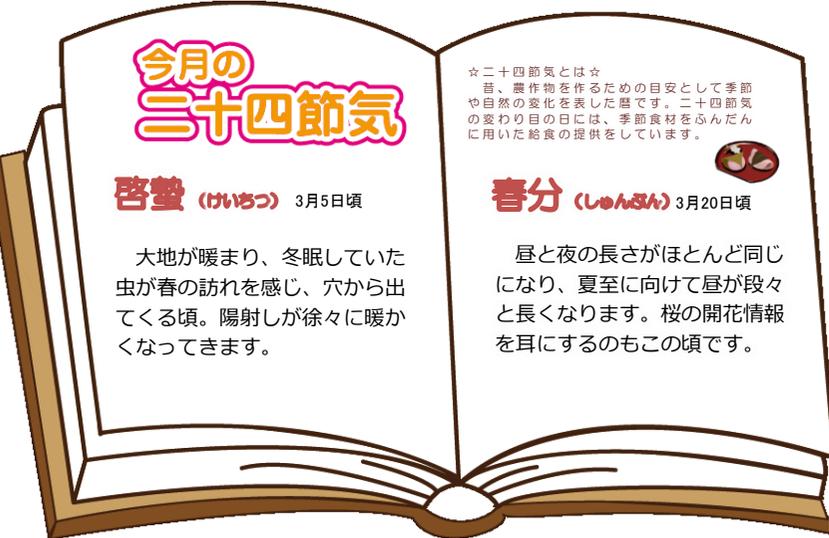
《約4人分》

A	・米	2合半	B	・砂糖	小さじ4
	・水	適量		・みりん	小さじ1
	・穀物酢	大さじ2と2/3		・酒	小さじ1
	・砂糖	大さじ2		・しょうゆ	小さじ2
	・塩	ひとつまみ		・水	60cc
	・干しいたけ	4g		・卵	2個
	・油揚げ	30g		・砂糖	小さじ1
	・人参	1/3本		・油	小さじ2
				・絹さや	20g
				・刻みのり	1g



《作り方》

- ①米は研いで、水に30分以上浸水してから炊きます。
- ②Aを混ぜ合わせてすし酢をつくり、炊きあがったご飯にしゃもじで混ぜます。
- ③②のすし酢が馴染んだら、団扇であおいで水気を飛ばし、冷まします。
- ④絹さやは茹でてざるにあげ、斜めにスライスします。
- ⑤干しいたけは水でもどしてスライスし、油揚げは細切り、人参は短冊切りにします。
- ⑥Bを合わせて沸かし、⑤の具材を煮ます。
- ⑦卵を溶きほぐし、砂糖を混ぜ合わせます。フライパンに油をひいて薄焼き卵にし、細く切って錦糸玉子をつくりまします。
- ⑧酢飯に⑥の具材を混ぜ合わせ、しゃもじで混ぜ合わせ、錦糸玉子、絹さや、刻みのりを散らして完成です。



### 今月の 二十四節気

啓蟄 (けいちつ) 3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

春分 (しゅんぶん) 3月20日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。