



# 食のカレンダー

2026年3月  
のげやまようちえん

## 3 March

- ✕ ●3日/ひな祭り  
あられやひしもちを食べて、「桃の節句」を祝いましょう。
- ✕ ●10日/ミントの日  
「3と10」のころ合わせから。スーッとする感じが、気持ち良い。
- ✕ ●18日/十六団子  
だんごを16個お供えて、神様を迎える行事。東北地方に残っている風習です。



- 年長すずらん組 好きなランチ  
(カレー以外です)
- 1 グラタン
  - 2 カスタードクリームパン
  - 3 マーボ豆腐
  - 3 はるさめサラダ
  - 3 きなこパン
  - 6 ババロア
  - 7 どさんこ汁
  - 7 やきそば
  - 7 コーンスープ・中華スープ
  - 10 みかん寒天



谷さん

### 安全に心をこめて美味しいランチを作りました…

- 前列左から  
調理員 佐藤さん 村重さん 栄養士 高久先生 調理員 高橋さん  
後列左から  
調理員 川野さん 館石さん 田中さん

ランチルームでは、子どもたちからパワーをもらって、いつも変わらず、元気いっぱいです！  
「おいしかったです」と言われると、とても嬉しいです。

### ありがとう！ のげやま野菜

どんな野菜があったかな…思い出してください  
玉ねぎ サヤエンドウ 青エンドウ？  
空豆 スナップエンドウ じゃがいも ゴーヤ  
スイカ ピーマン きゅうり とうもろこし  
ニンジン ナス トマト コールラビ 生姜  
ブロッコリー サンチュ 大根 小松菜… 他  
たくさん収穫したね…

いのちをいただく

今朝もふっくらおいしそうに  
炊き上がった 佐藤初女

ごはんが輝いている  
一粒一粒が呼吸している

毎日はおろか何十年も  
食べているのに飽きもせず、

食べるたび新鮮な気持ちで  
味わえる幸せを

かみしめ今日も感謝で生きる



お米も作ったね

1年365日、ご飯を食べるのは1日3回で1095回、そのうちランチは130回くらい、残りは家庭での食事となります。  
良い食習慣(食べ方、姿勢、箸やスプーンの持ち方、時間…など)は、ランチだけでは到底身につけません。今後もご家庭と同じ思いをもって、良い食習慣がつくようにしたいと思います。