



給食だより



早いもので今年度も最後の月となりました。

苦手なものにチャレンジしたり、食べる量が増えたり、できなかったことが少しずつできるようになり給食を通して園児たちの成長を間近で感じられたことをとても嬉しく思います。「いつもおいしいご飯ありがとう」と声をかけてくれる優しい園児たちから毎日パワーをもらっていました!!

この一年で心も身体もとても大きく成長しましたね!! ご家庭でもぜひ一年間の食生活を振り返ってみてください♪
3月もリクエストメニューをたくさん取り入れています!! たくさん食べて、元気に進級、進学を迎えましょう♪



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか?? 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか? ご家庭でも1年間の食生活を振り返ってみましょう。



食生活をチェックしてみましょう!!

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べるのができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べるのができた。
 - 楽しく食べるのができた。
 - 三食は決まった時間に食べるのができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張ってみましょう♪



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。