

3月 給食だより

フジオひまわり保育園

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。

今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

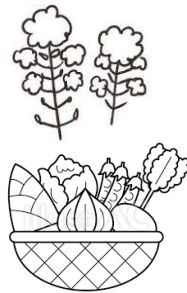


《春野菜でビタミンを摂ろう》

●春キャベツ…葉がみずみずしく柔らかいため、甘味があります。ビタミンCを多く含み、サラダにすると損失を抑えて食べることができます。

●新玉ねぎ…水分が多いため甘く感じられ、生のままサラダにして効率よく栄養素を摂ることができます。

●菜の花…カリウム、鉄分が多く、ビタミンCも豊富に含まれています。おひたしや和え物にして食べると美味しいです。

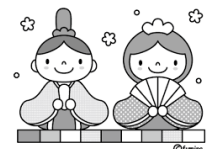


ひな祭り

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから『桃の節句』とも呼ばれ、雛人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べてお祝いします。また、ひしもち、ひなあられ、白酒を雛人形にお供えする風習があります。

保育園でも3日の給食に、ちらし寿司を提供してお祝いします。



楽しい食生活

子どもたちは、美味しいものを食べる力だけでなく五感をしっかりと使った食べ方が必要です。

楽しい体験は五感を育て、食欲を育てます。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

- ① 幼児期からの食事体験
- ② 家族そろっての楽しい食事
- ③ 規則的な生活リズム
- ④ 快眠・快食・快便・自立生活



3月の給食は、子どもたちのリクエストや人気のメニューを多く取り入れました。全部食べることができた！という自信を持って卒園・進級してほしいからです。

給食を通して子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思います。

1年間ありがとうございました。



今年度最後の食育は、バイキングを予定しています。楽しみにしててくださいね♪