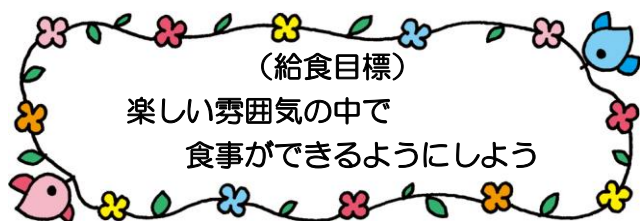


3月給食だより



早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちがぼかぼかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。年長さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。



(食育目標) 食習慣を身につける

■規則正しい生活を

「小食」「遊び食いをする」といった食事の悩みは生活リズムが乱れていることが原因で起きる場合があります。食事時間や就寝時間など規則正しい生活をしましょう。

■家族や親しい人と一緒に

子どもにとって、食事は家族や身の周りの人たちの愛情を感じられる大切な時間です。「おいしいね」と顔を見ながらゆっくり語りかけましょう。そのやりとりが子どもの安心感や成長に繋がります。毎食は無理でも、家族そろって食べる機会を増やしましょう。

ランチルーム・部屋
食事の様子
「密」を避けるため、
クラスでも食事を
しています。



食事とおやつは、
★パーティションの設置
★密を避け間隔を開ける
★食事の時間をずらす
コロナ感染予防を徹底し
つつ楽しく食べています。

※よき食のコーディネーターとして※

早いもので、もうすぐ進級・卒園の時期です。一年間、給食目標、食育目標にそって、献立の検討や食育活動の提案を行ってきました。一年を振り返り、子どもの育ちを踏まえて、みんなが「楽しく食べる子ども」になれるよう、引き続き食育を進めていきます、一年間ありがとうございました(^_^)~

食を営む力育成に関する5項目

~目指す子ども像~

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備に関わる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

今月のメニュー 春キャベツのスープ

【4人分】
 キャベツ 60g (葉大1枚)
 ウィンナー 25g (1~2本)
 人参 20g (小1/4本)
 玉ねぎ 40g (中1/5個)
 固形コンソメ 1個
 水 500cc
 ※塩 1g (最後に調整、ひとつまみ)

<作り方>

- ①野菜、ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に材料すべて入れて煮る。



<旬の野菜> キャベツ

3月頃から見かけるようになる春キャベツ。丸い球体で中は黄緑色、葉の巻きはゆるく、やわらかく甘みが強いのが特徴です。えぐみが少ないのでサラダや浅漬けなどの生食に適しています。外葉は炒め物や汁物、芯はきざんできんぴら風にして丸ごといただけます。

