

3月 給食だより



令和4年3月
木花こども園



桜のつぼみもほころび始め、少しずつ春の訪れを感じるようになりました。今年度も残りあとわずか、楽しい思い出をたくさんつくりたいですね。

残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

＜給食目標＞

楽しい雰囲気の中で
食事ができるようにしよう

食育目標

○規則正しい生活を

体には、体内時計があり、夜更かしや朝寝坊をすると乱れて体調不良を招きます。体内時計をととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ご飯を食べて日中よく活動し、早寝して睡眠時間を確保することが重要です。

○家族や親しい人と一緒に

子どもにとって、食事は家族や身の回りの方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。



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、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。

今、園の畑では、白菜、キャベツ、小松菜、大根が毎日のように収穫でき、給食でおいしく頂いています。子どもたちも楽しそうに収穫してくれ、たくさん食べています。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年間の食事を振り返ってみましょう。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



旬の食材

新玉ねぎ

3月から4月頃に出荷される早取りの玉ねぎで、干さずに出荷されるため表面の皮が薄いのが特徴です。普通の玉ねぎより水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので、冷蔵庫に入れて保存しましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



朝ごはんは手軽にバランスよく

朝の慌ただしい時間の中で、栄養バランスよく食事をとるには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。

- そのまま食べられるもの…納豆・缶詰・ヨーグルト・バナナ
- 温めれば食べられるもの…前日の残りもの・冷凍食品
- 下ごしらえがされているもの…カット野菜・冷凍野菜・ゆで野菜