

給食だより

令和 8 年 3 月 号
立石いろは保育園

日差しが暖かく感じられる季節となりました。早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことが出来ていたら嬉しいです。今月は年度末ということで、1年間の食生活を振り返ってみましょう。また、3月はだいち組さんのリクエストメニューを提供します！残り1か月も楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。



1年間を振り返ろう



食生活は、バランスの良い食事を規則正しく摂り、適度な運動を心掛けることや食事を楽しむことが大切です。

給食の時間では、苦手な食べ物でも食べてみようとする姿や元気な声で食事の挨拶をする様子がたくさん見られました。

子どもたちは、食べるときの姿勢やよく噛んで食べることを心掛けながら、友達と様々な会話をしながら食事を楽しんでいました。

ご家庭でも現在の食生活、生活習慣を振り返り、チェックの付かなかった項目はできることから改善していきましょう。

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
 - 「いただきます」「ごちそうさまでした」を言えた。
 - 姿勢を正しくして食べるのができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - 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。
 - 朝食を欠かさずに食べた。
 - 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りましょう！



ひなまつり(桃の節句)の食べ物

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花が綺麗に咲くことから「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り桃の花などの色とりどりのお供え物をし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

🌸 ちらし寿司・・・縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、れんこんは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意があります。

🌸 ひし餅・・・桃色(桜の花をイメージ):魔除け
白色(雪をイメージ):清浄、子孫繁栄、長寿
緑色(草や花をイメージ):健康、厄除け



だいち組さんのリクエストメニュー

3月の献立には、だいち組さんのリクエストを中心としたメニューをたくさん取り入れています。

今月の献立表にある★印の付いたメニューは、だいち組さんからのリクエストメニューとなっています。

いつも綺麗にたくさん食べてくれるだいち組さんでは、ラーメン・うどん・麻婆豆腐・カレーが人気でした！楽しみにしてくれている子どもたちのために、張り切って作ります！

またお家でも感想を聞いてみてくださいね！

