



食育だより



令和 7 年 2 月 28 日
 にじいろ 保育園
 発行責任者 高橋 麻貴
 編集責任者 田中 杏奈

日差しが暖かく感じられる季節になりました。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できたら嬉しいという思いでこの1年間、食育だよりでは「食」について発信してきましたが、お役に立ちま

したでしょうか。3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日はひなまつり給食、18日はチャレンジ組のリクエストメニューを提供します。残り1ヶ月も楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。

1年間の食事を振り返ろう

食生活は、バランスのよい食事を規則正しく摂り、適度な運動を心がけることが大切です。また、食事を楽しむことも大切です。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、

食べる姿勢やよく噛んで食べることを心がけつつ、友だちと様々な会話をして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、チェックのつ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。



～子どもと一緒に食生活を見直してみよう～

- ① 毎日朝ごはんを食べた
- ② 食事前にきちんと手を洗った
- ③ 正しい姿勢で食べた
- ④ 主食、主菜、副菜をバランスよく食べた
- ⑤ よく噛んで食べた
- ⑥ 苦手な食べ物にも挑戦した
- ⑦ おやつは時間と量を決めて食べた
- ⑧ 「いただきます」、「ごちそうさまでした」の挨拶ができた

3日 ひなまつり給食

ひなまつりとは、3月3日の桃の節句のこと、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いする日です。この日に食べるものとして、ちらし寿司、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちの桃色は魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。保育園では、ひしもちの色にちなんで桃色の鮭、白の酢飯、緑のきゅうりを使用したちらし寿司ケーキを提供します。華やかな食事を食べてみんなで祝いしようと思います。

18日 リクエストメニュー

チャレンジ組みんなで話し合ってもらい給食の献立を決めてもらいました。ラーメンが食べたいという声から、新メニューとして「塩ラーメン」、園で食べたメニューの中からは「鮭のねぎみそ焼き」と「ポリポリ野菜」をリクエストしてくれました。みんなチャレンジ組のリクエストメニューを楽しみにしています。

鮭のねぎみそ焼きのレシピは
 ホームページに掲載していますので
 参考に見てください。

QRコード



お知らせ

★来年度から果物の提供形状を変更します。それに伴い、進級に向けて2月末より新形状で提供を始めています。

詳細は玄関に掲示しておりますので、ご家庭でも食べてみてください。

★3月の弁当日は、10日(月)と22日(土)です。よろしくお願いします。

