

# 給食だより



平成30年3月 松ヶ本認定こども園

日に日に暖かく春らしい季節になってきました。去年の4月に比べ子どもたちは、食べる量も増え、心も体も大きく成長したと思います。今年度最後の月となりました。毎日の給食を楽しく食べて、給食時間も良い思い出にしてもらえたらと願っています。

## 楽しく給食できたかな？

食生活について、この一年どうだったか振り返り、新年度に向けて見直してみましよう。

<p>①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。</p>	<p>②はしを正しく持って食べた。</p>	<p>③食事のマナーを守って食べた。</p>
<p>④ひと口ひと口、よくかんで食べた。</p>	<p>⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。</p>	<p>⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。</p>
<p>⑦朝ごはんを毎日食べた。</p>	<p>⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。</p>	<p>できていたかな？ できていなかったところは気を付けましよう！</p>

## 生活リズムを整えよう！

幼児期・学童期は、生活リズムを確立する大切な時期です。新しいクラス・学校で良いスタートがきれるように、今一度見直してみましよう！

～子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に～  
食事と睡眠は、生活リズムをささむ大切な柱です。定点は、毎日行うだけでなく、人や場所もいつもと同じということが、子どもの気持ちを落ち着かせます

- ①起きる
- ②朝ごはん
- ③昼ご飯
- ④夕ご飯
- ⑤寝る



※5つの定点を大人が定めることが大切です

## 給食室より

1年間ありがとうございました

今年度も1年間、給食の取り組みにご理解とご協力を頂きありがとうございました。家庭でも給食の話題が少しでも出ていたら嬉しく思います。子どもたちからの「ごちそうさま」「美味しかったよ」「また作ってね」という声や教室から空っぽになって戻ってくる給食を見る喜びが大きな励みとなりました。来年度も安心安全でおいしい給食を提供できるよう給食室一同頑張りますので、宜しくお願致します。

修了式の日には給食で赤飯を炊き、お祝いをする予定にしています。

## ひな祭りの食べ物

3月3日はひな祭りです。ひな祭りの食べ物には、それぞれ大切な意味が込められています。



### 菱餅(ひしもち)

赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は新芽を表し、健康を願うといわれます。また3色で、雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の到来を表すともいわれます。



### はまぐり

はまぐりの2枚の貝がらは同じ貝同士としかぴったり合いません。そこから「良い相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



### ひなあられ

もともと菱餅を細かく砕いて作ったあられです。関東地方ではのちに甘い米菓子(ポン菓子)に代わっている地域もあります。



### 白酒(しろざけ)

「桃花酒」ともいいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。子どもはアルコールのない甘酒やカルピスで楽しみましよう。