



2019年3月配布

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントの多い月ですね。野菜が苦手だった子どもたちも、食べられるものがずいぶんと増えました。大きくたくましく成長した姿を見ていると、給食室のメンバーにとっても、嬉しい時期です。また、3月はらいおん組さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」があります。給食室でも、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていただけたら、うれしく思います。

食事と脳の働き

新しいクラス・学校でもよいスタートを切れるよう脳の働きと食事について考えてみましょう。日頃の食事内容を少し気をつけることで、考える力や集中力・記憶力をアップさせることができます。下記の栄養素や食品を毎日の献立に少し加えて、最大限に力を発揮できる脳を作りましょう！

脳の働きを高める栄養

【糖質】 脳の唯一のエネルギー源。3食必ず食べましょう。
【DHA・EPA】 脳細胞の大事な構成材料です。
【カルシウム】 イライラを抑えて記憶力をアップさせます。
【ビタミンC】 考える力や集中力がアップします。

疲れにくい脳をつくる食品

- 青葉
…ほうれん草や小松菜・春菊など。ビタミンCとカルシウムを多く含みます。
- 小魚・魚介類
…カルシウム・DHA、EPAが沢山含まれています。
- 海藻類
…たくさんのカルシウムを含んでいます。
- 豆腐・納豆
…原料の大豆には良質なたんぱく質が。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、綺麗なひな人形を飾ってひし餅などをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。

ひし餅

ピンクは魔除け
白には清らかさや長寿
緑は健康と魔除け
の願いが込められている
そうです。

ひなあられ

もともとはひし餅を
細かく砕いて作られ、
色もひし餅と同じ3色
でした。

はまぐり

「良い相手と出会い、幸せに暮らせるように」という
願いが込められています。

給食室より

1年間ありがとうございました！

給食室では調理過程の安全に細心のちゅういはらい、子どもたちが喜んでくれる美味しい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさまでした」「おいしかったよ」という声が励みになっています。今年度も給食を通してたくさんの嬉しい笑顔を見ることが出来ました。来年どっも給食室一同頑張っていきます。ご理解とご協力頂き、ありがとうございました。