



3月 給食だより

2021年3月配布

早いもので、今年度最後の月となりました。子どもたちは、1年間も様々な活動を通して体も心も大きくなりました。13日は卒園式です。卒園しても玉島保育園で食べた給食やおやつ、食育活動の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。

園の給食は、これからも多くの献立や食育活動を通して、子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起き大切です。毎日3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



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

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



ひなあら

ももとはひし餅を
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

貝殻が二枚ぴったりと合わさるので
良縁を表し、幸せに暮らせるように
という願いが込められています。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味
もこめられた「いただきます」
のように、食事の挨拶をする
ことは大切です。言葉の意味
がわからない赤ちゃんでも、
けじめとして「食事の時間」
を感じられるようになります。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情
はもちろん、子どもの口に入るも
のを作るという重要な役割にやり
がいと責任を感じて毎日作って
います。栄養のバランスや安全な
食材選び、薄味の心がけ、食べや
すい切り方、盛りつけ、彩り……
子どもたちの「おいしかったよ！」
の声が何よりの励みです。

