



3月 給食だより

2022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年間の様々な活動を通して、体も心も大きくなりました。19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。



朝ごはんを食べよう!



朝食は一日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

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・早起きが大切です。毎日3食決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。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。きれいなひな人形を飾ってひし餅などをお供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です。

ちらし寿司

えびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。



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

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



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

「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。

ごちそうさま



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。

