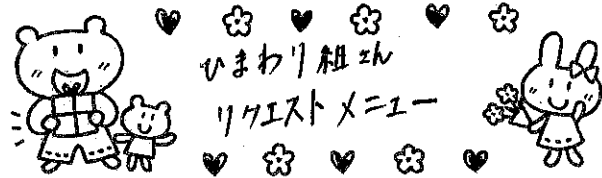
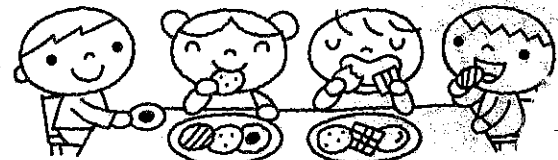


3月のきょうしよくだより

今年度も残りわずかとなりました。
 子どもたちは1年間 様々な行事や活動を通
 じて心も体も大きくなり たくさん思い出を
 作ったことでしょう。食を通して子どもたちの成長を
 保護者の方と共に見守ることができたことをいっ
 感謝いたします。今月の給食は ひまわり組の
 人気メニューを多く取り入れてあります。残りわずか
 給食の時間、楽しく過ごしてほしいと思います。



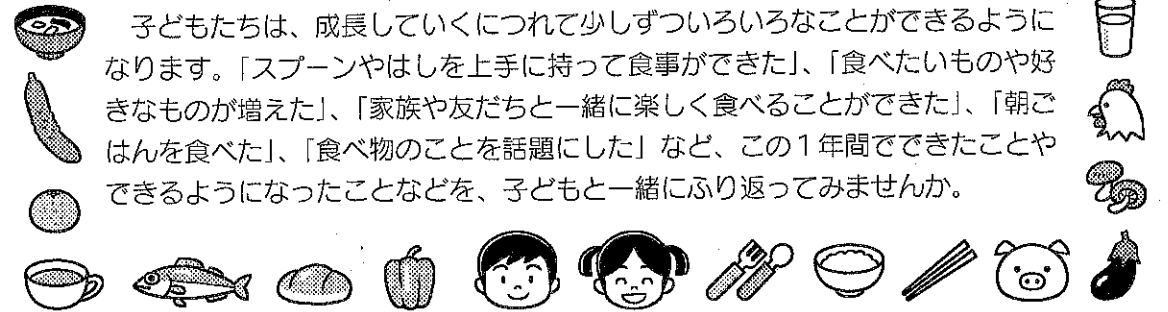
給食

- たまごご飯
- サンドイッチ
- 鶏のパン粉揚げ
- かりん揚げ
- しゃけの照り焼き
- ハンバーグ
- 魚のカレーうどん
- 鶏と野菜の煮物
- おでん
- ちゃんぽん
- うどん
- 肉じゃが
- カレー
- シチュー
- ミルクスープ
- ミネストローネ
- イタリヤスープ
- きのこスープ
- パンバンジー

おやつ

- オレオバナナサンド
- フルーツサンド
- きな粉クリームサンド
- ホットケーキ
- ポテト
- カルピスポニチ
- マフィン
- パフエ
- ココアスキムミルク

1年間をふり返ってみましょう



食事と健康

楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

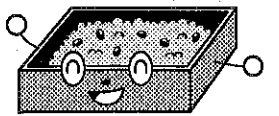
規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、生き生きと暮らす土台をつくっていきましょう。

【食育の目標】

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



祝いごとに欠かせない 赤飯



赤飯は、小豆のゆで汁で、もち米と小豆を蒸して、赤い色をつけたおこわです。祝いごとの時に赤飯をつくって食べたり配ったりする風習は、江戸時代頃から一般的になったといわれています。

現在でも、お食い初めや卒園式、誕生日、結婚式などの人生の節目を祝う食事として、食べられています。