

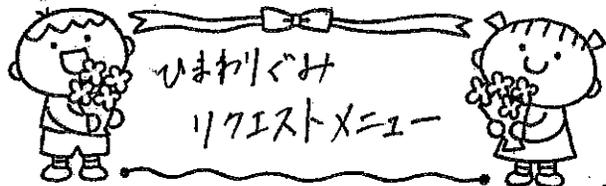
3月のきょうしよくだより



寒さが和らぐ中、暖かな日差しに春の訪れを感じるこの頃、今年度も残りわずかとなりました。

- 1年間食を通して子どもたちの笑顔と「美味しい！」の声に支えられたこと、保護者の方と共守ることができて感謝申し上げます。

新年度も美味しく楽しい給食時間を届けられるよう努めてまいります。



給食

- ・ やきそば
- ・ ミートソーススパゲティ
- ・ レバーのあまからごまからめ
- ・ すき焼きふに
- ・ ミートグラタン
- ・ さかほのおうごんやき
- ・ かまぼこ
- ・ ミルクスープ
- ・ はるさめスープ
- ・ ニチエー

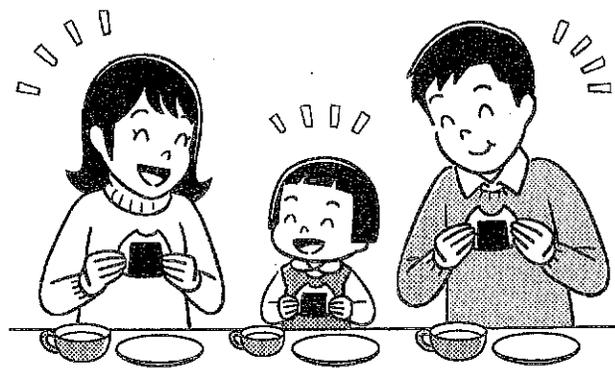
- ・ かいせうサラダ
- ・ ツナめえ
- ・ かつおめえ
- ・ きりぼしだいこんのしもの
- ・ カニサマサラダ
- ・ かりんめけ
- ・ わかめごぼん
- ・ フルーツめえ
- ・ パン

おやつ

- ・ フライドポテト
- ・ ケーキ
- ・ フルーツヨーグルト
- ・ とうもろこしプリン
- ・ わらびもち
- ・ とうふだんご
- ・ フルーツゼリー
- ・ パンオムツ



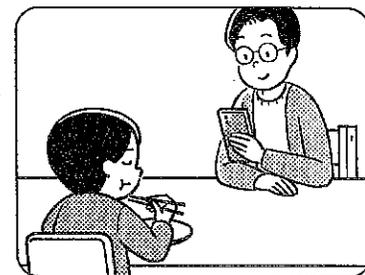
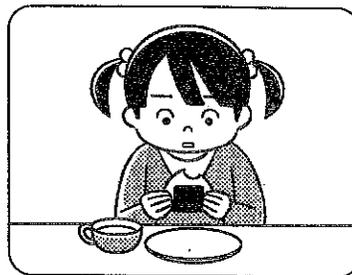
一緒に食べる「共食」を大切に



家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。家族で食事をする、その日の子どもの状況を知ることができ、また、会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事の時間が楽しく、安心感を感じるものとなるようにしてあげてください。

孤食することが多いと……

家族が同じ場所においても別の行動をしている場合には、孤食に含まれます。一人で食事が多いと、食欲がわかなくなったり、食事が楽しいと感じなくなったり、食事内容が偏ってしまったりすることがあります。



いろいろな「こ」食

一人で食べる孤食以外にも、さまざまな「こ」食があります。それぞれの特徴を知って、食事を見直してみてください。



個食 それぞれが別々のものを食べる。

子食 子どもたちだけで食事をとること。

固食 同じものばかりを食べること。固定食。

粉食 パンやめんなどの粉からつくられたものばかり食べる。

濃食 外食などに多い、濃い味つけのものばかり食べる。

小食 食事の量が少ないこと。