



給食だより



令和5年3月号
杉並区保育課

1年も終わりに近づき、今年度も残すところわずかとなりました。まもなく卒園・進級を迎えます。この一年を振り返ると、スプーンや箸の使い方が上手になったり、苦手なものを少しずつ食べられるようになったりと1年前と比べて一人ひとりのペースで成長してきたように感じます。これからの成長がますます楽しみです。給食室も心と体に残る「思い出の味」を目指した給食でお子さんたちの成長を応援していきます。1年間の食事を振り返ってみましょう。

楽しい食卓にするために♪



食事は毎日のこと。当たり前のように繰り返される「食」は、バランスよく摂ることも大切ですが、一番は、「楽しい食事」。楽しくおいしい食体験を積み重ねることがポイントです。また、楽しい食事は、「時間を決めて」や「お腹をすかして食べる」など生活のリズムも大切です。

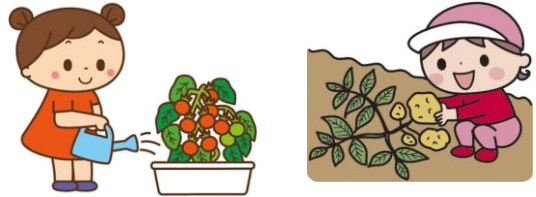
お腹すいたね

十分に眠って、たくさん遊び、規則正しい生活リズムを整え、お腹を空かせてから食べる習慣を身に付け、「お腹空いた」「食べたい」という気持ちを大切にしましょう。



早く食べたいね

栽培・収穫などの体験をとおして、食べ物に興味をもって「食べてみよう」「食べてみたい」という気持ちを育てましょう。



料理って、楽しいね

お料理を一緒に作ってみましょう。野菜(さやいんげん)の筋を取ったりするだけでも気持ちが満たされる経験になります。



一緒に食べると美味しいね

一緒に食べている人が、「おいしい!」と言うだけでも、食事への意欲が変わっていきます。食事の時間が好きになるような雰囲気作りも大切です。



3月の給食に提供する季節の献立を紹介します。

ひな祭り 3日
ちらし寿司・ひな祭りゼリー



春分の日 22日
ほたもち



菜の花の季節 9・23日
菜の花蒸し

