



# 給食だより



令和6年3月号  
杉並区保育課

今年度も終わりに近づき、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。



### 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 1日  
ちらし寿司・ひな祭りゼリー

春分の日 21日  
二色ぼたもち

菜の花の季節 7・21日  
菜の花蒸し

