



3月きゅうしょくだより

令和3年3月1日
八千代保育園

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれていてきらきらと輝いています。
1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

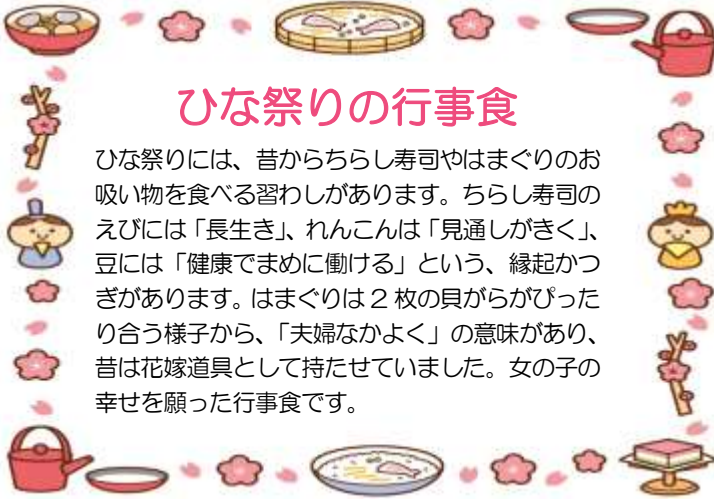


1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさつまいも、冬ははくさいにだいこん…。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく、食べることができた。
 - よく噛んで、味わって食べることができた。
 - 楽しく食べることができた。
 - 三食は決まった時間に食べることができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- *7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「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。はまぐりは2枚の貝がらがびったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

2月2日の節分メニュー「赤鬼ごはん」でした。赤鬼さん怖かったかな？



らいおん組 リクエスト献立

らいおん組のみんなにもう一度食べたい給食のメニューを聞いてみました。

◎昼食◎

鶏の唐揚げ、カレーライス、魚の竜田揚げ、魚の照り焼き

◎おやつ◎

ホットドック、恵方巻風ロールケーキ、ピザトースト、パンケーキ、りんごゼリー、おにぎり



3月の献立に取り入れているのでお楽しみに♪