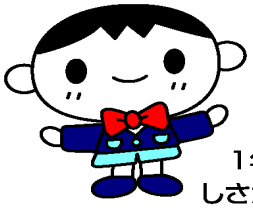
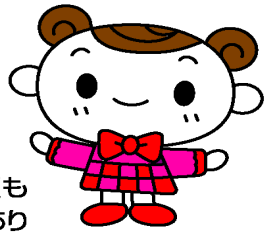
給食だより

令和２年　３月
栄養士　照屋恵美



１年も終わりに近づき…



１年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさと頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

食事のマナー
きちんとできていますか

① 食事の前にはきちんと手を洗う

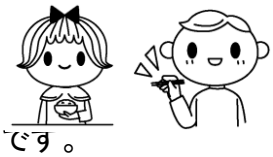
手にはたくさんのバイキンがついています。食事の前にはしっかりと手洗いをして、ウイルスから身を守りましょう。

② いただきます！ごちそうさま！は感謝の気持ちをこめて言いましょう

食事を作ってくれる人に感謝！食材を作っている人に感謝！
健康な身体を作る食べ物に感謝！・・・❦❦食べられる事は幸せ❦❦

③ 背筋を伸ばして正しい姿勢で食べましょう

正しい姿勢で食べると消化もよくなります。



④ お茶碗をきちんと持ちましょう

しっかりと安定した持ち方は、良い姿勢への第一歩です。

⑤ はしを正しく使いましょう

おはしを正しく使えることは和食のマナーの基本です。
子どもたちに正しいおはしの使い方を身につけてもらいたいものです。

⑥ みんなと一緒に楽しく食事をしましょう

誰かと一緒に食べることは食事をおいしく楽しく食べるポイントです。

⑦ 好き嫌いせずにたべましょう

からだを作り上げる基本が食事です。赤・黄・緑の食べ物をしっかり食べましょう！

⑧ よく噛んでたべていますか

よく噛んで食べることで、咀嚼力を鍛え、消化もよくなります。

● お別れバイキングメニュー ●

・ふりかけおにぎり　・からあげチキン
・ポテトサラダ　・ブロッコリーソテー
・ウインナー　・ゼリー　・コーンスープ

３月 12 日は子どもたちの大好きなメニューを取り入れてお別れバイキングを予定しています。特に年長さんは保育園の給食も残りわずかとなってきました。卒園しても「保育園の給食美味しかったな」と思い出してもらえると嬉しいです。楽しみにしていてください！！

厨房コラム

ゆり組さん、ひかり組さんは卒園ですね。給食もいっぱい食べて心も体も大きくなりましたね。私たち調理員も今日の給食とってもおいしかったよ～と声をかけられてとてもうれしかったです。幼稚園生・小学生になっても頑張ってくださいね。在園児の皆さんも給食をいっぱい食べてまた一段と大きくなりましたね。これからもおいしい給食を作るので、たくさん食べてくださいね。