



# 給食だより



## 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、たくましさや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。



3月を迎え、去年の4月のころと比べて食べる量も増え、心も体も大きく成長したと思います。1年の締めくくりに食生活についてみんなで見直してみましよう。

## 一年間の食生活を振り返ってみよう!

1. 朝ごはんを食べていますか



2. 食事やおやつはだいたい決まった時間に食べていますか



3. よく噛んで食べていますか



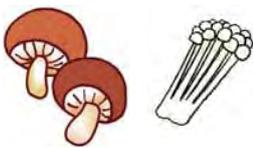
4. 好き嫌いせずに食べていますか



5. 野菜を毎食食べていますか



6. 海藻類やきのこ類など食物繊維を多く含む食品をとっていますか



7. 牛乳や乳製品を1日1回は食べていますか



8. ごはん・パン・麺類などの穀物をしっかり食べていますか



9. 食事のマナーに気をつけて食べていますか



10. 家族そろって楽しく食事ができましたか



子どもにとって毎日の食事は、大脳（精神面）の発達と深いかわりがあり、一緒に食べた人や場所、食材や料理などを通して、どんどん世界を広げていきそれが、食欲や食への関心、生きる意欲にもつながっていきます。新年度に向けて子どもと一緒に食生活の見直しをしましょう。

栄養士から

今月の献立は、子どもたちの大好きなメニューを並べてみました。この一年間で、食べられなかった食材が食べられるようになった子、おかわりをするほど沢山食べるようになった子、それぞれの成長している様子が給食を通して実感でき嬉しく思います。これからも、食べることの大切さ、楽しさを、子ども達や保護者の皆さまに伝えられる食育活動を目指していきたいと思ひます。一年間ありがとうございました。卒園しても、保育園の給食は美味しかったよね〜と懐かしく思い出してくれると嬉しいですね〜♪