

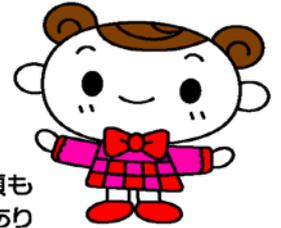


# 給食だより

平成30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。



いただきます！



## 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と食べましょう！

### 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。



#### 栄養士より

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～♪

#### 厨房コラム

3月になりました。ゆり組さん・ひかり組さん卒園ですね。保育園の給食をたくさん食べて心も身体もとっても大きくなりましたね。給食を作っている私達も「おいしかったよ～」と言われるとうれしかったですよ。幼稚園生、1年生になっても勉強やスポーツ頑張ってください。在園児の皆さんもいっぱい給食を食べて大きくなりましたね。これからもおいしい給食を作っていきたいと思ひます。