



3月給食だより

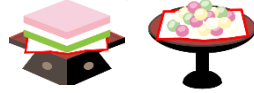


2022年3月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

今年度もいよいよ最後の月となりました。子どもたちが給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。1年間のご家庭での食生活もお子さんとともに振り返ってみましょう。ほし組さんにとっては残りわずかな保育園での給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと思っています。

3月3日ひなまつり

3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。



ひしもち：花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表していると言われてます。

ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われてます。

一年を通して健康に過ごせるようにと願いを込めて、給食では華やかに飾り付けしたちらしご飯を提供します。

食生活をチェックしてみよう

- 食事の前には手洗いができた。
 - 食事の準備や後片付けのお手伝いができた。
 - 「いただきます」「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢正しく食べることができた。
 - スプーンやはしを上手に使う事が出来た。
 - よく噛んで食べることができた。
 - 三食決まった時間に食べることができた。
 - 好きな食べ物が増えた。
 - 楽しく食べることができた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- 一年間の食生活を振り返ってみてください。

2月食育集会

2月15日に「大豆」をテーマに食育集会を行いました。大豆の成長過程について話をした後に、乾燥した大豆と水につけた大豆を見比べ、どのように大豆が食べられるようになるのか、大豆からどんな食べ物に変化していくのかを一緒に考えていきました。想像をしていなかった大豆の食品があることを知り、ワクワクしながら話をしたり、聞いてくれる子どもたちの姿が見られました。体を丈夫にしてくれる働きがある大豆を、給食でもたくさん取り入れていきたいと思っています。



給食レシピ~マシュマロサンド~

<材料 4つ分>

- ・ビスケット 8枚
- ・マシュマロ 4コ

<作り方>

- ① ビスケットにマシュマロをのせる。
- ② 電子レンジで約3分加熱する。
- ③ マシュマロの上にビスケットをのせ軽くおす。
- ④ 冷蔵庫で約20分冷やす。

3月の行事食🌸

- 3日(木) ひなまつり献立
- 11日(月) ほし組リクエストメニュー
- 23日(水) お別れ会給食