



食育だより

令和 3 年 3 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

成長した子ども達！
『給食時間は一番楽しかったよ！』



*** 1年間の食事を振り返りましょう ***



この1年を通して、給食ではたくさんの食材を使ってきました。苦手なお野菜もお友達と一緒に食べられるようになった食材もありましたね。菜園活動で収穫した野菜でクッキングも楽しい思い出になったと思います。

食材の名前を覚えたり、年齢にあわせた栄養の知識など、ご家庭の食卓でもおしゃべりがはずんだことでしょう。

また、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よう～

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づ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。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- 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つ以上のチェックは合格！！（^_^）



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慣があります。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枚の貝がらがぴ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。

(えびやはまぐりは残念ながら給食では禁止食材なのです。ご家庭で大人が見守りながら、行事食を楽しんで下さいね。)

♥♥ 卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれ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？ 母子健康手帳の成長曲線でチェックしてみましょう。♥♥

