



給食だより 3月号

**Ajsai
Active
Attractive**

今年度も早いもので残すところあと1か月です。

3月は卒園式があります。小さい頃から園の食事を食べてきた年長さん。ほかのクラスのお友達も、一人ひとりが自分のペースで色々なものが食べられるようになって、みんな元気に進級です。



★3月の献立について★

今月は5歳児クラスのリクエストメニューが数々入っています。

～5歳クラス人気メニュー～

☆主食: 醤油ラーメン・ハヤシライス・昆布ご飯・豚丼・カレー・きな粉ご飯

☆主菜: から揚げ・コロケ・チーズ入りサラダ・納豆・オムレツ

☆おやつ: お麩のラスク・揚げパン・スティックパイ・フレンチトースト・ゼリー
ミルミル・ジョア

※これ以外にもまだまだたくさんのリクエストメニューがありました。

今月は今年度を締めくくり、1年間の食生活を振り返り確認してみましょう。

楽しい食事から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方が必要です。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。

- ①幼児期からの食事体験
- ②家族そろっての楽しい食事
- ③規則的な生活リズムの確立
- ④快眠・快食・快便・自立生活

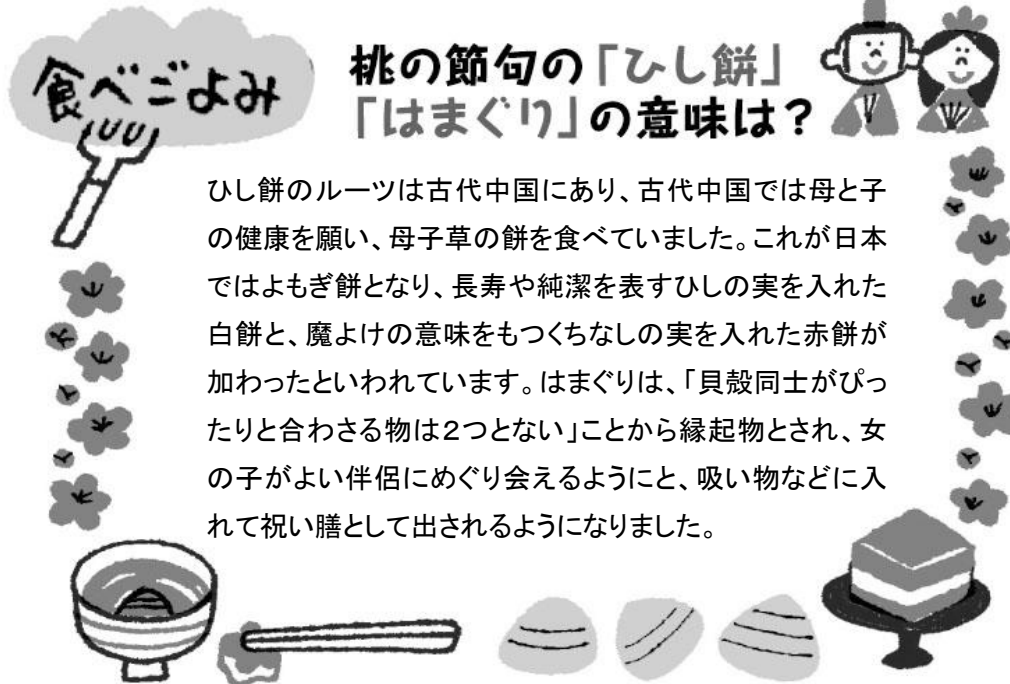
おやつのは量はこれくらい

おやつは1日に必要な栄養量を3度の食事で摂りきれないためにとりものです。1日のエネルギー所要量の10～20%をおやつで摂ります。

2歳まで→2回 2歳以上→午後1回

夕食前のおやつはたっぷりの麦茶など甘くないものを飲みましょう。それでもおさまりきらないときは夕食のじゃまにならない程度の100Kcalくらいのものを摂りましょう。

おにぎり小1個 りんご1/2個 バナナ1本 あんぱん1/2個 みかん1個



桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は?

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。