

# 3月 きゅうしょくだより

— 3月号 さいこうこどもえん —

春の訪れを感じる季節になりました。子ども達一人ひとりが心身ともに一年で大きく成長した姿を見られる季節でもあります。給食も4月に比べると野菜などの好き嫌いが目立たなくなり、子ども達自身も「苦手なもの、食べられるようになった!!」と笑顔で誇らしげに言うようになりました。その姿を、とても嬉しく思います。

3月は年度最後の月です。給食をより楽しんでもらうために、卒園児の子ども達にリクエストを聞いて献立に取り入れています。

## — 3月目標 — ◎卒園・進級を迎える前にもう一度、食生活や生活リズムを見直しましょう。

### ★規則正しい食生活ってどんな生活？

#### 『ポイント1：時間』

- できるだけ同じ『時間』に食べましょう。
  - ↳ 体内時計のリズムも作れます。
- 朝食は必ず食べましょう。
  - ↳ 体温が上がり活動のスイッチが入ります。
- 夕食は、19時までが望ましいですが、遅くとも20時まで済ませましょう。
  - ↳ 体に蓄える指令を出す物質が増え、肥満の原因になったり、次の日の朝食欠食につながる理由になります。



#### 『ポイント2：内容』

- 朝食：パンだけでなく、サラダやウインナー、ヨーグルトを足しましょう。  
※ご飯の場合は、ご飯・(メイン)・汁にしましょう。  
↳ 魚や卵料理を1つ。
- 昼食：野菜が豊富な調和のとれた食事をしましょう。
- 夕食：「一汁三菜」の献立をしましょう。



### ★生活リズムの基本は、早寝・早起き・朝ごはん

朝食をしっかり食べて、1日元気に活動するパワーを自分へ与えて下さい！！



## ～節分ランチメニュー～



### ～節分ランチメニュー紹介～

2月2日の節分は、ドライカレーを使って鬼の型にご飯を盛り付けました。おかずは、魚の照焼きにしてサラダは大豆をたくさん使ったサラダに仕上げました。お昼からのおやつは、ポップコーンを落花生に見立て折り紙で作った鬼の入れ物にもりつけました。

子ども達が喜んで食べてくれていたのでよかったです。



## ～2月の誕生会メニュー～



### ～2月誕生会メニュー紹介～

今月の誕生会は、鮭フレークを使ってクマの型にご飯を盛り付けました。おかずはミートローフをハートの型にして人参グラッセで風船のようにしました。スープはバタースープで体が温まるスープにしました。サラダはちくわを入れたことで、野菜が苦手な子どもも良く食べていました。

来月のメニュー紹介もお楽しみに



## 2月うまれのあたらしいおともだちのしょくじふうけい



2月1日より入園しました。

2月8日がお誕生日でした。先月紹介できなかったため、今月紹介させていただきます。

楽しい園生活を過ごしてね



## 3月うまれのあたらしいおともだちのしょくじふうけい

