

給食だより

やわらかな春の訪れを待つ中、今年度も残りわずかとなり子どもたちは4月から新たなステップに進みます。

この1年間で身長や体重はどのくらい成長したでしょうか？

食べられるようになったものはどのくらいあったでしょうか？

1年間の成長について、ご家庭でぜひ振り返ってみてください。



●1年間の食事を振り返りましょう●

この一年を通して、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根…とはいえ、このところの物価高騰で、野菜や果物が思うように買えないことが多いですが、旬だからこそ、それぞれの食材が持つ美味しさを味わうことができるので、購入しやすい旬のものを見つけた時にはぜひ味わってみてください。

●食生活をチェックしてみましょう●

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗うことができた。 | <input type="checkbox"/> スプーンやはしを上手に使うことができた。 |
| <input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けを手伝うことができた。 | <input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた。 |
| <input type="checkbox"/> よく噛んで、味わって食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 朝食を欠かさず食べた。 |
| <input type="checkbox"/> 姿勢を正しく食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を言えた |
| <input type="checkbox"/> 三食、決まった時間に食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 毎日、バランスよく食事ができた。 |

*7つ以上にチェックができると良いですね。



✿保育園で人気のメニュー✿

- | | | |
|----------------|-------------------|--------------|
| ● カレーライス | ● 鰯のから揚げ | ● 芋もち |
| ● ビビンバ | ● 魚のチーズ揚げ | ● クロックムッシュ |
| ● わかめごはん | ● ブロッコリーの香り和え | ● ココアトースト |
| ● 鶏のから揚げ | ● 磯香和え | ● フライドポテト |
| ● 鶏肉のくわ焼き | ● ブロッコリーとコーンのマヨ和え | ● ドーナツ |
| ● ウィングスティック生姜煮 | ● きゅうりの南蛮漬 | ● ミニソーセージパイ |
| ● 鰯フライ | ● じゃこサラダ | ● あんこスティックパイ |