



給食からのおたより

3月

令和元年度

面川報徳保育園



1年も終わりに近づきました。4月から比べると身体も成長し、食べる量も増え、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。今月は卒園式・お別れ会など行事がたくさんあります。体調を崩さないようご家庭でも食事の栄養バランスにご配慮ください。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司や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。

さくら組さん リクエストメニュー

- ★ハッシュドポーク
- ★カレーうどん
- ★とんかつ
- ★焼きそば
- ★シチュー
- ★焼売
- ★五目納豆
- ★なめこ汁
- ★ホットケーキ 等

3月の給食は、さくら組さんからのリクエストメニューを多く取り入れました。楽しみにしてください。

よく噛んで食べよう

一口ゆっくり20～30回かんで食べる習慣をつけると、食べ過ぎを防ぐことができます。よく噛むことは、脳の活性化にも役立ちます。野菜類、海藻類やこんにゃく等を取り入れることで、噛み応えも噛む回数もアップします。

よく噛んで食べる効果

- ①食べ物の消化を良くする
- ②おいさを生み出す
- ③歯や歯ぐきを強くする
- ④噛む動作はあご、顔、頭部の筋肉を発達させる。
- ⑤脳の機能を活性化する

噛み応えのあるもの

- フランスパン
- 皮付きりんご
- 野菜スティック
- きのこ
- 豆まめサラダ…等

3月の予定

- 7日(土) 卒園式
- 13日(金) 誕生会
- 19日(木) お別れ会
- 24日(火) リクエスト献立

※ 13日と19日は、箸だけを包んで持たせてください。

