

3月 給食だよ!

今年度も最後の月となりました。まもなく卒園・進級を迎えますね。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。こども園で学んだ食の大切さやマナーなど忘れることなく、今後さらに成長していくことを祈っています。3月の献立はこども園の「思い出の味」として、子どもたちに人気だったり、よく食べたメニューの他に、リクエストメニューも取り入れました。

★1日の始まり!生活のリズムは朝食から★

さわやかな朝、毎日決まった時間の朝食は、1日の生活リズムを整えやすくします。子どもたちの身体は小さく1回の食事量が少ないですが、活動や成長のためには多くのエネルギーが必要です。そこでぜひ、「朝ごはんを食べる習慣」をつけてあげましょう。小さい頃から身につけた習慣は、大人になっても続きます。



のうのスイッチ

- ◆体温を上げることで、身体が活動的に。
- ◇五感が刺激され、身体が目覚める。

からだのスイッチ

- ◆血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ◇噛むことで、脳が目覚める。

おなかのスイッチ

- ◆胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始め、朝の排便を促す。

1年間の総まとめ食生活をふりかえろう

ご家庭で子どもたちとチェック✓してみてください。できたことは、これからも継続!できなかったことは、これからはがんばろう!!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗うことができた | <input type="checkbox"/> 食事の片づけができた |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を言えた | <input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた |
| <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べることができた | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べることができた |
| <input type="checkbox"/> スプーンや箸を上手に使うことができた | |



こども園の給食レシピ

(作り方)

- ① バターを常温に戻す。
- ② きなこと砂糖と①を混ぜて、パンに塗りサンドする。食べやすい大きさに切る。



(きなこサンド)

(材料 こども1人分)

☆サンドイッチパン	25g
☆きなこ	3g
☆砂糖	5g
☆バター	3g