

3月 給食だより

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。保育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月の献立は保育園の「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を取り入れました。

★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

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 | |



保育園の給食レシピ

(マシュマロクリスピー)

(作り方)

- ① 鍋にバターを溶かし、その中にマシュマロを入れて、煮溶かす。
- ② ①にコーンフレークを入れて混ぜ、全体が混ざったら火を止めて、バットに移して平らにする。
- ③ ②を冷凍庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り、カラーチョコを上にする。



(材料こども1人分)

マシュマロ	8g
コーンフレーク	8g
バター	4g
カラーチョコ	0.8g