



給食だより



早いもので今年度も残り1ヶ月となりました。

この一年間で、好きな食べ物が aumente たり苦手なものでも少しずつ頑張って食べられるようになったり、食べれる量が増えたりと、食を通して子どもたちの成長を間近で感じられたことをとても嬉しく思います。

「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶や、お箸の持ち方、食べる時の姿勢など食事のマナーも身につけ給食を楽しみにしている子どもたちの笑顔や姿が、いつも励みになっています。ご家庭でも、ぜひ一年間の食生活を振り返ってみて下さいね♪

これからも、給食が子どもたちの楽しみの一つであり、食べ物への興味を持ってもらえるように努めていきたいと思ひます。

3月もリクエストメニューをたくさん取り入れています!! たくさん食べて、心も身体も大きく成長し元気に進級、進学を迎えましょう♪



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか? 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか?



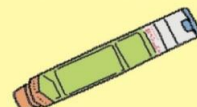
ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。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。



アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

