



みずき保育園
2024年3月

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなり、卒園・進級の春が近づいてきました。赤ちゃんだった頃から園の給食を食べてきた2歳児さんの姿を見ると「本当に大きくなったなあ」と、しみじみと感じてしまいます。苦手だったものも食べられるようになっていたり、給食室のメンバーにとっても嬉しい「卒園」です。



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？ 春は春キャベツや新玉ねぎ、いちご、夏はなすやピーマン、すいか、秋は柿にさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん、みかんなどなど。旬の味を知ることで、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？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しく食べることができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食をかかさず食べた。
- ☐ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょ



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^{てんちゃ}、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。



バイキング給食を行います

3月22日の、おわりの会の給食では、今までの給食で子どもたちに人気のメニューを、バイキング形式でいただきます。自分でおかずを選んだり、おかわりをしたり、楽しんでもらえるよう、こころを込めて準備しています。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。