



給食だより

令和4年 3月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



暦の上ではもう春ですが、朝の寒さになかなか目が覚めない日も多いのではないのでしょうか。園では陽だまりを探して遊んでいたこども達が、元気いっぱい園庭を走り回っている姿が見られます。早いものできりん組さんは園で過ごす最後の月になりました。お別れ遠足など行事もあります。みんな元気で過ごして欲しいと思っています。

一年間を振り返ろう

に

なった事を親子で話してみてもいいでしょうか？

- 朝ごはんを毎日食べた
- 良く噛んで食べた
- 好き嫌いをしないで食べた
- 食事の準備や片付けを手伝った
- みんなで楽しく食べた



生活のリズムを整えましょう

幼児期に、朝昼夕の3食と間食の食事のリズムを作りましょう。その為には、3食と間食の時間を決めてメリハリをつけることが大切です。また、食事時間だけではなく、早起きして朝ごはんの時間をしっかりとることや、外遊びなどで体を動かして食事の前におなかをすかせるなど、生活全体のリズムも整えましょう。

★朝ご飯の効果

- ・体が目覚める
- ・体温の上昇
- ・排便の促進



★朝ご飯は手軽にバランスよく

- ・そのまま食べられるもの
(納豆、バナナ、ヨーグルト、パン)
- ・温めれば食べられるもの
(前日に残ったもの、冷凍食品)

3月3日はひな祭り

ひな祭りのひしもちと草もち

ひしもちは、地域や家庭にもよりますが、赤（桃色）、白、緑が多く見られます。草もちはやもぎを使うことが多く、生命の強いよもぎの新芽を餅にすることで厄を祓う力があるとされています。



どうして桃の花を飾るの？

昔の中国では、桃は邪気や悪霊を祓う力があるとされていました。ひな祭りに桃の花を供えるのは桃の花が持つ魔除けの力で、農作業が始まる大事な季節に、悪いものをはらって豊作を祈る気持ちがこめられていたとも言われています。



♪クラス報告♪



りす組

2月9日にクラスクッキングを行いました。好きな具材を選んでおにぎりを作りました。初体験の梅干しに身震いしたり、それ組み合わせる？と予想外のおにぎりもあり、楽しいクッキングでした。



きりん組

3月はきりん組さんの最後の給食になります。小学校の給食を想定して、食べ終わる時間や食器の持ち方など意識しています。

うさぎ組

食細さんや偏食さんの多いうさぎ組ですが、最近皆で完食出来る日があります。「〇〇食べたよ！美味しかったよ！」と嬉しそうに教えてくれます。苦手を克服しようとしている姿に成長を感じ

ます。

