



3月の給食だより

スターキッズ保育園
令和5年3月1日

もうすぐひな祭り。今年もおひなさまを出して飾ると、子どもたちは興味津々な様子で見入っています。卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間を子どもと一緒に振り返ってみましょう。



食育の日 17日・31日

お祝い膳

これまで園の年長児として、立派に活躍してくれた年長さんと、進級する子どもたちへ、ありがとうとおめでとうの気持ちを込めて、**お赤飯**を入れて、**お祝い膳**を用意します。お楽しみに。

ひな祭りの行事食

3月3日は、ひな祭りです。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、縁起かつきがあります。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。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、さまざまな食材でいろいろな食感を体験できるよう調理を工夫してみてください。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。