



3月 給食だより

2023年3月配布

早いもので、今年度最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な活動を通して、体も心も大きくなりました。18日は卒園式です。卒園しても玉島保育園で食べた給食やおやつ、食育活動の思い出を胸に、これからも食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。



朝ごはんを食べよう！



朝食は一日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝食と生活リズムの関係

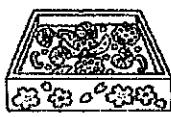
朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日3食決った時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



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。きれいなひな人形を飾ってひし餅などを供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です。

ちらし寿司



えびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働く」という、縁起がつぎがあります。

ひし餅



ピンクは魔除け、白には清らかさや長寿、緑は健康と魔除けの願いが込められているそうです。

ひなあられ



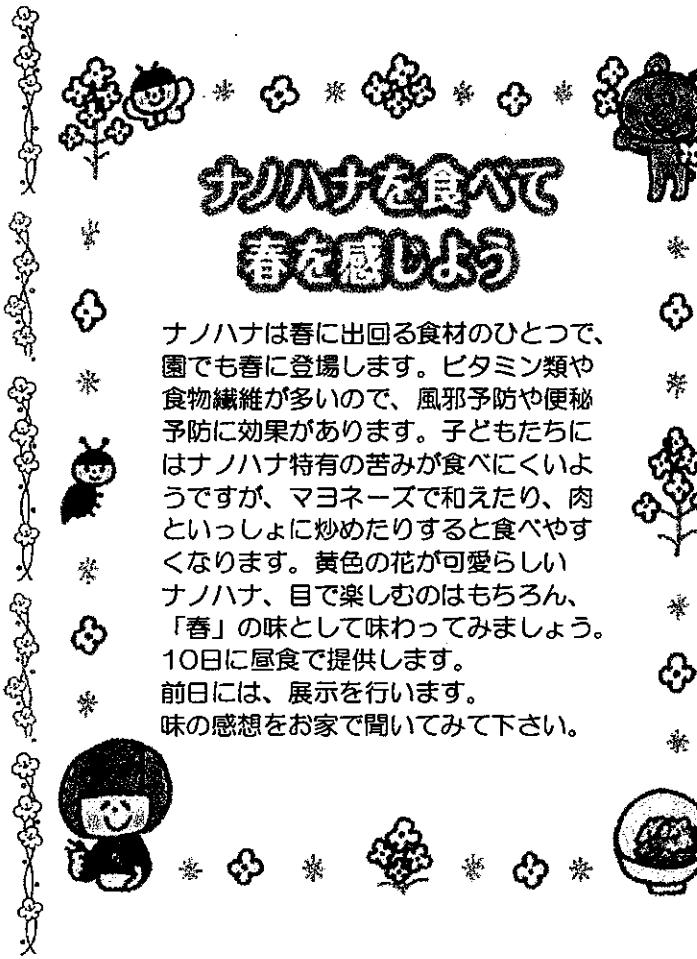
もともとはひし餅を細かく碎いて作られ色もひし餅と同じ3色でした。

はまぐり



貝殻が二枚ぴったりと合わさるので良縁を表し、幸せに暮らせるようにという願いが込められています。

ナノハナを食べて 春を感じよう



ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。子どもたちはナノハナ特有の苦みが食べにくいですが、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いらしいナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。10日に昼食で提供します。前日には、展示を行います。味の感想をお家で聞いてみて下さい。