食育だより

陽射しが暖かく感じられる季節です。子ども達は１年間、様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を通して成長した子ども達の笑顔をみると嬉しく思うと同時に、コミュニケーションの大切さも感じました。これからも多くの献立を通して、給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思います。１年間ありがとうございました。

楽しい食生活

楽しい食事から育つもの‥

子ども達は、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通しした食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。①幼児期からの食事体験 ②家族そろっての楽しい食事　③規則的な生活リズムの確立　④快眠・快便・自立生活

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う！

３日３日　桃の節句　ひな祭り

３月３日のひな祭りは、正しくは上巳（じょうし、じょうみ）の節句といい、３月の初めの巳の日という意味ですが、のち３日に定まりました。ちょうど桃の季節なので、今では桃の節句という美しい名で親しまれています。

ひな人形には、生まれた子どもが健やかで優しい女性に育つようにと親の願いが込められています。ひな人形をその子の形代と考えて、どうぞ災いがふいかかりませんように、また、人生の幸福を得られますようにという、思いを込めて飾ります。

♪学園人気メニュー♪

1 位・カレーライス

やっぱりカレーライスが一番人気♪おかわりの行列が出来ます☆

2 位・煮込みハンバーグ

手作りのハンバーグ☆付け合わせのマッシュポテトとよく合います☆

3 位・豚肉の味噌焼き

味噌味で柔らかく、ご飯が進む１品です。