



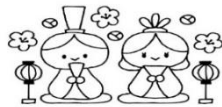
令和2年3月1日
岩 保 育 園

3月 給食だより

春の訪れも感じられるようになり、早いもので今年度も残すところ1ヶ月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子供たち、毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べられる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。4月からも安全でおいしい給食を心がけ、多くの献立を通して、給食が子供たちの成長のお手伝いになればと思っています。

進級に向けて生活リズムや食事バランスを見直してみましょう

3月3日は桃の節句、ひな祭りですね。女の子の成長と将来の幸せを願い、ひな人形を飾り、桃の節句の食べ物をいただいております。保育園では女の子だけでなく男の子の成長と健康も願ってひな祭りを楽しみます。



給食は、ちらし寿司、菜の花のすまし汁でお祝いします。菜の花は春に出回る栄養価の高い野菜のひとつです。ほろ苦さが子供たちには食べにくいかもしれませんが、マヨネーズにあえたり、お肉と一緒に炒めたり、パスタやグラタン、シチューの具など、いろいろな調理法が可能ですので料理に活用してみてもどうでしょうか。



毎日の食卓でいろいろな食材を組み合わせ、バランスのよい食事を心がければ病気に負けない体作りにつながります。



ぞう組のみなさん、保育園での残り少ない給食の時間をみんなで楽しく過ごしてもらいたいです。4月からは小学校、新しい生活に不安もあると思いますが、好き嫌いせず、何でもたくさん食べて、元気に勉強も頑張ってくださいね。