



3 月給食だより

寒い日もありますが、待ちに待った春はすぐそこまできています。今年度も残りわずかとなりました。この 1 年で、子どもたちは大きく成長しました。スプーンやお箸が上手に使えるようになったり、嫌いなものを食べれるようになったり、完食できたり、それぞれ個人差はありますが、確実に色々なことが出来るようになりました。ご家庭でも子どもたちと 1 年を振り返ってみてはいかがでしょうか。

体内時計

人の体には、「体内時計」という機能があります。1 日は 24 時間ですが、体内時計を 24 時間になるようコントロールするには朝起きたらまず太陽の光を浴びる。そして、朝食をきちんと食べる。ごはんやパンだけでなく、野菜や卵なども食べるといいでしょう。日中は活動し、夜は夜ふかしせず、早く寝る。24 時間で体内時計がリセットされることで、夜は寝つきもよくなり、朝は目覚めがよく、生活の質を向上させることができます。「早寝・早起き・朝ごはん！」規則正しい生活を心がけましょう。



春キャベツ



3 月頃から見かけるようになる春キャベツ。丸い球体で中は黄緑色、葉の巻きはゆるく、やわらかく甘味が強いのが特徴です。えぐみが少ないのでサラダや浅漬けなどの生食に適しています。外葉は炒め物や汁物、芯はきざんできんぴら風にして丸ごといただけます。

今月は、ぞう組さんが卒園を迎えます。入園した時は、まだまだ小さかった子どもたちがいつの間にか体も心も成長し、たくましくなりました。大変嬉しく思います。小学生になっても給食をモリモリ食べて元気に勉強や運動を頑張ってください。

