

3月 給食だより

今年度も最後の月となりました。まもなく卒園・進級を迎えますね。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。こども園で学んだ食の大切さやマナーなど忘れることなく、今後さらに成長していくことを祈っています。3月の献立はこども園の「思い出の味」として、子どもたちに人気だったり、よく食べたメニューを取り入れました。

★1日の始まり！生活のリズムは朝食から★

さわやかな朝、毎日決まった時間の朝食は、1日の生活リズムを整えやすくします。子どもたちの身体は小さく1回の食事量が少ないですが、活動や成長のためには多くのエネルギーが必要です。そこでぜひ、「朝ごはんを食べる習慣」をつけてあげましょう。小さい頃から身につけた習慣は、大人になっても続きます。



のうのスイッチ

- ◆体温を上げることで、身体が活動的に。
- ◇五感が刺激され、身体が目覚めます。

からだのスイッチ

- ◆血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ◇噛むことで、脳が目覚めます。

おなかのスイッチ

- ◆胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始め、朝の排便を促します。

1年間の総まとめ食生活をふりかえろう

ご家庭で子どもたちとチェック✓してみてください。できたことは、これからも継続！できなかったことは、これからがんばろう！！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗うことができた | <input type="checkbox"/> 食事の片づけができた |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を言えた | <input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた |
| <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べることができた | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べることができた |
| <input type="checkbox"/> スプーンや箸を上手に使うことができた | |

こども園の給食レシピ

(作り方)

- ① 鍋にバターを溶かし、その中にマシュマロを入れて、煮溶かします。
- ② ①にコーンフレークを入れて混ぜ、全体が混ざったら火を止めて、バットに移して平らにします。
- ③ ②を冷凍庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り、カラーチョコを上にはりつけます。



(マシュマロクリスピー)

(材料こども1人分)

マシュマロ	8g
コーンフレーク	8g
バター	4g
カラーチョコ	0.8g