

食育だより 3月号

鴨島中央認定こども園 給食室

3月食育目標 ～成長を喜び、楽しく食べよう～

<一年を振り返って>

新型コロナウイルス感染症が拡大し、緊急事態宣言が出されるなど、2020年度は例年とまったく違ったスタートとなりました。それにともない、計画どおりの食育活動ができなかったことは残念でしたが毎日の給食の時間には、感染防止対策に配慮した給食の提供を行い、飛沫防止用のパーテーションも取り入れ普段通りの楽しい給食の時間を持つことができました。

また、野菜の栽培活動は計画に沿って年間を通して行うことができ、収穫した旬の野菜を味わうこともできました。

一年を振り返り、コロナ禍だったからこそ気付けたことや、取り組んで良かったこともありました。これからも子どもたちの成長に寄り添いながら、安心・安全を第一とした給食づくりを心がけます。一年間ご協力いただき、ありがとうございました。

<リクエストに答えて>

5歳児のつき組、おひさま組の子どもたちにとっては、こども園で食べる給食もあと少しです。今月はつき組、おひさま組にもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。

今月の給食には子どもたちのリクエストしたメニューがたくさん入っています。お楽しみに☆

つき組 <おかず>

- 1位 カレーライス
- 2位 フライドポテト
- 3位 ハヤシライス
- 4位 鶏の唐揚げ
- 5位 とんかつ・チキンカツ

つき組 <おやつ>

- 1位 ケーキ
- 2位 ごまクッキー
- 3位 大学いも
- 4位 ピザトースト
- 5位 フレンチトースト

おひさま組 <おかず>

- 1位 鮭の西京焼き
- 2位 春雨とエビの中華炒め
- 3位 たこ焼きハンバーグ
- 4位 鶏の唐揚げ
- 5位 ポテトサラダ

おひさま組 <おやつ>

- 1位 おからドーナツ
- 2位 ココアラスク
- 3位 マカロニきな粉
- 4位 きな粉ラスク
- 5位 だいこんもち

生活リズムを整えよう！

生活リズム「5つの定点」

朝食の時間・昼食の時間・夕食の時間・寝る時間・起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。

夜は夜更かしをせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば自然に早起きできます。食事3度の食事と午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。進級に向けて、生活リズムや食事バランスなどについて、見直しましょう。



<今月の行事・・3月3日 ひなまつり>

3月3日は女の子の健やかな成長を願うひな祭りですが桃の節句とも言われています。

ひな人形や桃の花、ひなあられや菱餅をお供えします。

ひな人形を飾るのは子どもたちの災厄を身代わりになって守ってくれるからだと言われています。

また、ひなあられの桃・緑・黄・白の色は「春・夏・秋・冬」をあらわし、一年を通し健康にという願いが込められています。

