



おおきくなーれ

仙台保育園
給食だより
令和5年3月号



ひなまつりについて

3月3日はひな祭り。桃の節句とも言いますね。この日は女の子の健やかな成長と幸せを祈ってお祝いをします。雛人形を飾ったり、ハマグリのお吸い物、菱餅、ひなあられ、ちらし寿司などの行事食を食べて過ごします。

ひなあられや菱餅にはピンク、白、緑色が使われていますが、この3食にも意味があり、
ピンク…生命
白…雪の大地
緑…木々の芽吹き
と言われています(諸説あり)。



リクエストメニュー

& お別れお食事会



3月はひまわり組さん一人ひとりから聞いたリクエストメニューをたくさん予定しています。誰がどのメニューをリクエストしたかは、階段途中に掲示しているので、ぜひご覧ください。その中から、特に人気が高かったメニューをご紹介します。



第1位 カレーライス 第2位 鶏の唐揚げ
第3位 ラーメン、豆腐のミートグラタン



また、3月17日(金)にはお別れお食事会を予定しています。お寿司や鶏の唐揚げをたくさん用意する予定なので楽しみに☆

今月予定している食育活動…

すみれ組 グレープフルーツを食べるのに挑戦！ さくら組 パフェ作り
すずらん組 フルーチェ作り ひまわり組 カレー作り

<今月の食材> 菜の花

菜の花は苦味がありますが、今が旬の春を感じる食材です。ビタミンや食物繊維が豊富で風邪予防・便秘予防に効果的です。

小学校の栄養士さん聞きました！



小学校の給食に向けて

こんなこと出来るかな？

ひまわり組以外の保護者の皆さんも、「いつか」のためのご参考に♪

- ①和食に親しむことができる
(一汁三菜の食事スタイル、魚が多い、だしの味に親しんでいる、様々な調理法・多様な食材に親しんでいる)
- ②白飯をおかずで食べられる
(ふりかけがなくてもごはんを食べられる)
- ③はじめての食べ物も楽しめる

その他にも…

- ・みかんやバナナの皮を自分でむくことができる
- ・ヨーグルトのふたや個包装のジャムなど自分で開けることができる
- ・時間内に食べられる

☆できなくても、小学校生活の中で出来るようになっていくので過度に心配する必要はありません。

小学校の生活を楽しみにイメージしながら自分でできることを少しずつ増やしていけるといいですね。

～節分の給食～

2/3(金)の給食で鬼ランチを提供しました。



今年の注目ポイントは鬼のパンツ！(卵焼き)

個性豊かな鬼の顔がズラリ！



1年を振り返って…

4月には新しい雰囲気にとドキドキそわそわしていた子どもたちも、この1年で大きく育ち、進級入学を迎えるまでになりました。大きい子のクラスでは菜園活動に取り組み、収穫した野菜をクッキングしたり給食室に調理してもらおうようお願いしたりする姿はとてもキラキラしていました。これからも給食室として食への興味がどんどん育っていくお手伝いをしていきたいと思ひます。

