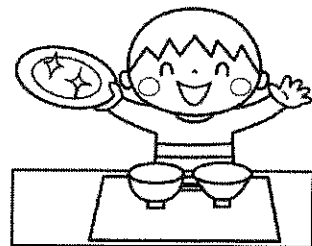


食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、きらきらと輝いています。3月は1年間の締めくくりの月です。
新しい生活に備え、子供たちの心と身体の成長を家族みんなで話しましょう。



1年を振り返って

1年間、食育だよりを通して、色々な食に関する情報を発信してきました。幼いころから家庭や保育施設などあらゆる場面で「楽しく食事をする」ということを積み重ねていくことで、子供の食への関心を育み、「食を営む力」を培います。これからも安全で美味しい給食を通じて、子供達の健やかな成長を応援していけたらと思います。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるといいですね。



ひな祭りにまつわる食べ物

ひしもち：花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表しているといわれています。
ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色でそれぞれの四季を表しているといわれています。1年の四季を通して健康に過ごせるようにという願いが込められています。



3月3日はひな祭りです

3月3日は女の子の健やかな成長を願う行事で「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りの一つです。Babyでは、3月1日のひな祭り会の日に、ひな祭りメニューを提供する予定です。



3月 こんだてひょう

2024年

企業主導型保育所OURS baby

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 曜 (Day of Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows list daily meals and snacks with their ingredients and nutritional values.

Summary table for 1 month: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Values include Energy (kcal), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), and Food Equivalents (食糧相当量).

仕入れ状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願致します。