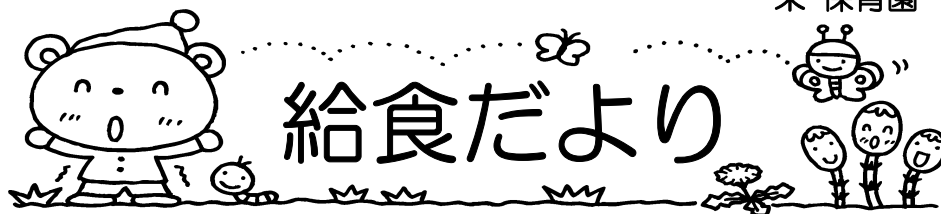


令和7年3月1日

栄 保育園



# 給食だより

花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



## 3月3日はひなまつり♪

女の子の節句である「ひな祭り」は、平安時代から行なわれている行事のひとつです。病気をせずに、元気にすくすく育ちますように、という願いが込められています。ひなあられ・ひしもち・ハマグリのお吸い物などにも意味があります。子どもたちといっしょに調べてみるのもいいですね。



## 食事のマナーを見直してみましょう

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるためのものです。これは大人も子どもも同じことなので、年齢に合わせて少しずつ身につけていくことが大切です。例えば、1、2歳でも挨拶や姿勢よく食べることを身につけることができます。3、4歳になると、おはしの持ち方やマナーも覚えます。5、6歳では、お友達と楽しく気持ちよく食べるためにどうすればよいか考えることができます。1年間の振り返りとしてマナーを見直してみたいかでしょうか。

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- テーブルに対して姿勢よく真っすぐ座る



## 魚のタンドリー焼き

魚切り身…4切れ  
プレーンヨーグルト  
…1/2カップ  
ケチャップ…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
カレー粉…大さじ1  
おろしにんにく…小さじ1  
塩…ひとつまみ

- ① 調味料を全て混ぜ合わせ、水気を切った魚の切り身を漬け込む。
- ② 200℃のオーブンで魚に火が通るまで焼く。(12~15分程度)

★魚の種類は、給食ではさばを使うことが多いですが、鮭やさわらなどでもOKです。子どもたちもよく食べてくれる魚メニューです！

## 子どもの心に刻まれる 大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事などに伴う、「ごちそう」の機会も大切にしましょう。大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。“いつもと違う”ことが子どもにとって、すでにごちそうになっているのです。

## 3日(月)はひなまつり給食です!

★すみれ・ゆり・ばらぐみは、ご飯はいりませんが、お箸を持たせて下さい。



## 7日(金)はおわかれ会です!

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、手作りお弁当の持参をお願いいたします。

## 12日(水)はお誕生日会です!

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、ご飯は要りませんがお箸を持たせてください。

★献立は、ロールパン、クリームグラタン、キャベツのサラダ、じゃがいものカレーソテー、コーンの玉子のスープ、ジュース、いりこです。

おやつは、おみくじカップケーキです。