



給食だより

令和5年3月1日 あいあい浜寺中央こども園

厳しい寒さも和らぎ、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。早いもので今年度も最後の月です。1年を振り返ってみると、子どもたちは食べる量も増え、苦手な食べ物もずいぶん食べられるようになって成長を感じます。

園では、旬の食材を取り入れた行事食、自分たちで野菜を育て、収穫をしたり“食事は生命の源”の理念の下、食育に取り組んできました。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことが出来ていたら尚うれしい事です。また、2日（木）のお別れ会の日メニューは、ポパイカレーですが5歳児らいおん組さんのカレーにはお祝いの気持ちを込めてみんなの大好きな物をトッピングします。何かは当日を楽しみにして下さい。

3月の行事食はひなまつりにちなんでちらし寿司です。えび、錦糸卵、みつばなど春らしい色とりどりの見た目も華やかなちらし寿司です。味だけでなく目でも楽しんで食べてもらいたいと調理しています。



2月の食育

2歳児～4歳児さんは小魚チップ、5歳児さんはめざしを食べました。5歳児さんは、めざしのわたの苦味が得意でない子もいましたが、みんな頑張って食べていました。

あいあい巻き寿司は、一口大で食べやすく、あっという間に完食していました。子どもたちからは「美味しかった！」と嬉しい言葉がありました。

☆がんばっています☆

2歳児さんは、おはしの練習を始めています。先生に教えてもらいながら、時間を決めて取り組んでいます。みんながんばってね。

旬の食材

キャベツ…1, 3, 4, 6, 13, 14, 17, 24, 27, 30, 31日
わけぎ…9, 20日
ブロッコリー…30, 31日
みつば…6, 7, 14, 23, 30日
ふき…24日
いちご…3, 17, 28, 31日
ネーブルオレンジ…7, 13日
生わかめ…6, 14, 23日

交遊おめでとう

4月から小学生になる5歳児さん。

給食を残さず食べるよう頑張ったり、食育を通して心も体もたくましくなりました。

「美味しかった！」「おかわりも食べた！」と給食室に言いに来てくれるお友だちもいて、とても励みになりました。小学校でも、しっかりと食べて、元気にたくさんの方にチャレンジして下さいね！応援しています。

3月の栄養価平均（幼児）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	613	23.7	19.9

