

給食だより

令和2年

3月号

社会福祉法人 雅福社
松島こども園



3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期ですね。卒園・進級を控えた子供たちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？

この1年で食べる量も増え、進んでおかわりをする姿、苦手な野菜や豆類を挑戦して頑張って食べる姿が見られました。「給食残さず食べれたよ！」と報告してくれる園児や、笑顔で食事の時間を楽しんでいる姿はとてうれしく、厨房職員の励みにもなります。給食を通してこの1年の子ども達の成長を大きく感じました。

これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。

ひなまつりについて

◎3月3日は“ひなまつり”冬から春に移り変わるこのころ桃の花が咲くところから「桃の節句」とも呼ばれています。きれいなひな人形を飾って、白酒やひし餅などをお供えし子ども達の無病息災を祈る行事ですが、子どもを想う親の気持ちは今も昔も同じですね。給食では「ひなまつり献立」を実施予定です。

おたのしみに♪



～食育クイズ～

Q☆ ひな祭りのひし餅は何の形を表しているのでしょうか？
①心臓 ②胃 ③肺

A☆正解は①

心臓の形という説のほかにはひしの実の形や、大地を表しているといった説もあります。邪気を払い、子どもの健やかな成長を願い気持ちが込められています。

卒園のみなさんは3月の給食で最後になりますが、こども園での経験を忘れず、進級しても頑張ってください。これからも応援しています。

今月で本年度も終わりです。保護者の皆様には1年間、園の給食へご理解とご協力下さり本当にありがとうございます。

1年を振り返って食生活をチェックしてみよう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- 楽しく食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- よく噛んで、味わって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。
- 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ように頑張りましょう！