

食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてき
らきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成
長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもと
ともに振り返ってみましょう。



旬の食材



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情は
もちろん、子どもの口に入るもの
を作るという重要な役割にやりがい
と責任を感じて毎日作っています。栄
養バランスや安全な食材選び、薄味
の心がけ、食べやすい切り方、盛りつ
け、彩り…子どもたちの「おいしか
ったよ！」の声が何よりの励みです。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司や
はまぐりのお吸い物を食べる習わし
があります。ちらし寿司のえびには
「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、
豆には「健康でまめに働ける」という、
縁起かつぎがあります。
はまぐりには2枚の貝がらがぴった
り合う様子から、「夫婦なかよく」の意
味があり、昔は花嫁道具として持た
せていました。女の子の幸せを願
った行事食です。

1年間の食事を 振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わ
えたでしょうか？ 春は新玉ねぎ、春キャ
ベツ、夏はなすやピーマン、秋は柿にさんま、
さつまいも、冬は白菜に大根、みかんなど
など。旬の味を知ることで、それぞれの食材が
持つおいしさを、伝えていけたらと思います。
また、三食の食事のバランスや食事のマ
ナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも
1年間の食事を振り返ってみましょう。

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事ができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べる事ができた。
 - 楽しく食べる事ができた。
 - 三食は決まった時間に食べる事ができた。
 - 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ように頑張りましょう！