



きゅう しょく 給食だより 3 月号

令和7年3月1日
エレナ保育園

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。
食を通して、子どもたちの成長を見守ることができ、嬉しく思います。
今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



食事の時間の過ごし方を第一に

この時期は、一緒に食事をする人の影響を受けやすい時期です。食べ物の嗜好もその一つ。甘い・からい・苦い・酸っぱいなどの言葉も一緒に食事をして味の共有をすることで覚えていきます。言葉のやりとりを楽しみながら食事をし、「おいしいね」という感覚を身につけていきたいですね。



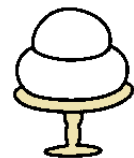
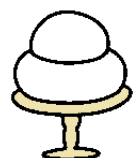
少食が心配

- 一人ひとりの体の大きさが違うように、食べる量にも個人差があります。大人が食べてほしいと思う量と、子どもがちょうどよいと感じる量に差があるのかもしれませんが、他の子どもと比較をするのではなく、お子様の様子をしっかりと見ましょう。



ちらし寿司

「ちらし寿司」ではたくさんの具材を使用します。
例えば、エビは「背中が丸くなるまで長生きするように」
たけのこは「すくすく元気に育つように」
れんこんは「先まで見通しが効くように」など
食材に込められた意味を知るとより美味しく食べられますね。



食生活指針

食生活指針は、国民ひとりひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的としてつくられています。食生活をふり返る時の参考にしてみてください。



- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事、適望体量の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

赤、黄、緑、バランスよく

毎日の食事に赤、黄、緑色の食品が入っていると、目にも鮮やかで食欲をそそりますね。また、食べ物が体の中に入るとどんな働きをするのかを赤、黄、緑の色別で表すことで理解も深まります。三色がまんべんなく入ると栄養のバランスもとれているといえますね。食事やお弁作りの参考にしてみてください。

