



3月 給食だより



令和4年2月28日
うずも保育園

子ども達は一年間で心身ともに大きく成長しました。毎日の食事の中でも食べる量が増えたり、食べられるものが増えたりと成長を感じる事がたくさんありました。3月もみんなで給食の時間を楽しんでもらいたいと思っています。

「感謝の気持ちをもって食べましょう」



私たちがいつも食べている食事は、食材を育てる人や作ってくれる人、他にも色々な人が関わってくれています。そんな人たちに感謝の気持ちを伝えたいですね。

◎食べ方で感謝の気持ちを伝えることができます。



- ・食器についてご飯粒や食べ物もきれいに食べる
- ・美味しく食べきれる量を盛り付ける
- ・苦手な食べ物も少しずつ食べてみる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を言う



毎日の食事に春を感じる食材を取り入れましょう

- ・しらす ・ 春きゃべつ ・わかめ
- ・甘夏みかん ・にら ・新たまねぎ
- ・さわら ・いちご

3月3日は「桃の節句」です。江戸時代から女の子の誕生と成長を祝うひな祭りに発展しました。お雛様にひし餅や白酒などを供えて、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を作って祝うようになりました。保育園でも給食ですし飯に人参、椎茸、卵、さやえんどうなどを加えた春らしいちらし寿司を食べます。

3月の給食は子どもたちに人気のメニューも多く取り入れています。全部食べることができた。と言う自信を持って、卒園、進級してほしいと思います。お弁当日など1年間ご協力ありがとうございました。

栄養士 斎藤

