



3月 給食だより



令和5年2月28日
うずも保育園

今年度も残り1ヵ月となりました。4月頃と比べると食べる量も増え体も見違えるほど大きくなりましたね。「おかわりしたよ」「給食おいしかったよ」などいつも声をかけてくれ、とてもうれしかったです。3月のお別れ会は皆で給食の時間を楽しみたいと思います。



ひなあられ

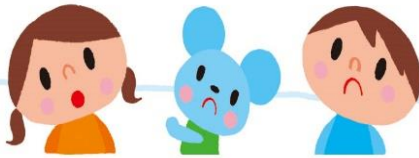


甘くて美味しいひなあられにも意味があります。桃色、緑色、黄色、白色の4色それぞれ四季を表しています。そして、でんぷんが多く健康に良いことから「一年中幸せに過ごせるように」という意味があります。



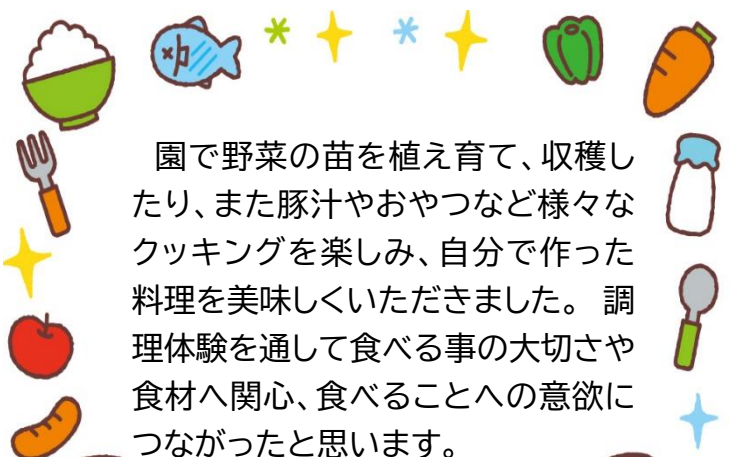
生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



おやつ作り

らいおんくみでおやつ作りをしました。ヨーグルトにクリームチーズを混ぜてチーズケーキを作りました。さっぱりとしたジャムやはちみつをかけて食べました。美味しかったね



園で野菜の苗を植え育て、収穫したり、また豚汁やおやつなど様々なクッキングを楽しみ、自分で作った料理を美味しくいただきました。調理体験を通して食べる事の大切さや食材へ関心、食べることへの意欲につながったと思います。

