



3月の給食だより










2024年2月29日 ひまわりやすにしこども園

早いもので今年度も最後の月となりました。園での昼食、おやつなどの楽しい時間を、友達や先生と分け合ってきた1年間。体も心も一年前とは見違えるほど大きくなりました。これからの成長がとても楽しみです。

1年間を振り返りましょう！

みなさんは保育園やおうちでどんな食生活を送ってきましたか？

自分の食生活や給食を通じて学んだこと、出来るようになったことを振り返ってみましょう！

<p>食事の前にしっかり手洗いをした。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>心を込めて食事のあいさつをした。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>よく噛んで、味わって食べた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>正しい姿勢で食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>箸やスプーンを正しい持ち方で使った。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>好き嫌いせず、バランスよく食べた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>食事の準備や片づけを手伝うことが出来た。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>三食しっかり食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>周りの人と楽しく食事ができた。</p>  <input type="checkbox"/>

☆□の欄に○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

子どもたちから好評だった新メニュー【納豆和え】のレシピです！

納豆はひきわり納豆を使うのがポイントです。

材料（大人2人分=子ども3人分）

- | | | |
|-----------|---|------------------|
| ほうれん草…45g | ★ | ツナ缶…30g |
| 人参…15g | | ひきわり納豆…15g |
| 白菜…75g | | しょうゆ…3.6g(小さじ1弱) |
| もやし…60g | | 焼きのり…1.5g |

作り方

- ほうれん草、白菜を2cmの長さに切る。人参は千切りにする。
- 野菜をゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ボウルに②と★を入れ、よく混ぜ合わせる。

ゆり組のみなさんへ

園で過ごす間に、給食を沢山食べられるようになり、すっかりお兄さんお姉さんになりましたね。給食先生はみんなの笑顔に沢山パワーをもらいました。ありがとうございます。

保育園の味が思い出になるよう、今月はゆり組さんのリクエストを多く取り入れた献立になっています。

お楽しみに♪

