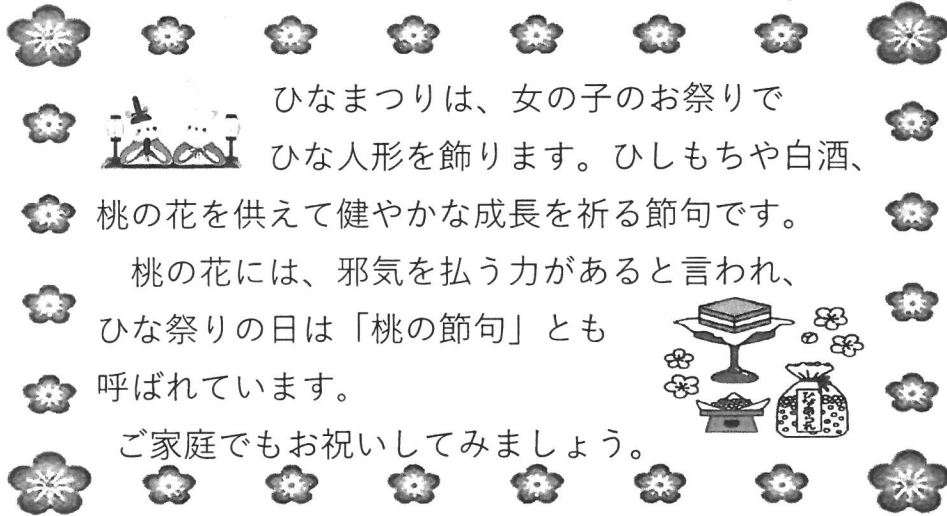


3月 給食だより



今年度も残すところあとわずかになりました。
この1年を振り返ると、子どもたちみんな心も体も大きく、また、たくましくなり、嬉しく思います。
これからも給食室は、美味しく手作りを心がけ、料理を通して、子どもたちの成長のお手伝いできればと思っています。

3月3日は ひなまつりです



ひなまつりは、女の子のお祭りで
ひな人形を飾ります。ひしもちや白酒、
桃の花を供えて健やかな成長を祈る節句です。
桃の花には、邪気を払う力があると言われ、
ひな祭りの日は「桃の節句」とも
呼ばれています。
ご家庭でもお祝いしてみましょう。



心も体も健康になる食事をしよう!

しっかり朝ごはん

朝ごはんは、その日1日の大切なエネルギー源です。食べれば目覚めのスイッチが入り、元気に活動できます。



規則正しい食事と生活

人の体は、朝日が昇ると活動し、日が沈むと体を休ませようと体内時計が備わっています。朝昼夜の食事を規則正しくとることで、生活リズムになります。



食事はよく噛み、楽しく食べる

よく噛むことで、消化を良くし、胃腸の負担を軽くします。また、食事を楽しむことで、心に落ち着きをもたふらします。

※ 2月の節分メニューで赤鬼ライス

ケチャップライスにゆで卵や錦糸卵をのせて鬼さんを作りました。



ぽっぽくみ



あいあいぐみ

きりんぐみ



ぞうぐみ

12日
14日
30日

お弁当の日
ホワイトデー
お弁当の日



White Day