

2024年度

3月食育だより

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城



少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。

園ではこの一年間を通して、栽培や収穫、調理活動、食べ物のはたらきを学ぶなど、様々な食育活動を経て「食」への興味や関心が広がるように努めてきました。



給食ではマナーを伝えたり、行事食や郷土食を取り入れることで食文化を知らせ、調理の方法や盛り付けを工夫しながら様々な食材を使用した給食を提供し、食事を美味しく楽しく感じられるようにしてきました。この1年間で習得したことが次年度の糧になることを願っています。

食事のマナーをふいかえろう

園では、楽しく食事をしながらマナーも伝え、みんなで気持ち良く食事ができるようにしてきました。ご家庭でもお子さんと一緒に食事をしながら、見直していきましょう。

食事の前に、手を洗っていますか

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか

姿勢よく、座っていますか

スプーン、フォーク、箸を正しく使っていますか



落ち着いて、よく噛んでいますか

ごはんやおかずをまんべんなく食べていますか

食べ物が口に入ったまま話をしていませんか

3月3日はひなまつり

女の子の健やかな成長幸せを祈ってお祝いします

はまぐり…貝殻がぴったりと合う二枚貝の形から、良縁があるように、幸せでいられるようにという願いがこめられています。

白酒(甘酒)…邪気をはらうために飲まれた桃香酒が白酒に変わり、桃の節句に飲むようになりました。白酒はアルコールが含まれるため、万人が美味しく飲める甘酒が主流になりました。

ひし餅, ひなあられ… 桃の赤, 雪の白, 新芽の緑は、春の訪れを表しています。

備えが大切



園では突然の災害に備え、水でご飯に戻るアルファ米、ペットボトルの水、おかずや果物の缶詰、粉ミルク、使い捨て食器類などを準備しています。家庭での備蓄食品は、賞味期限で交換する時などに子どもと一緒に食べる経験をしておくと、非常時でも安心です。

～ 卒園修了に向けて ～

もうすぐ卒園を迎えるけやき組のみんな。思い出に残っている給食を教えてください、5日と14日を『リクエストメニュー』の日としました。この2日間以外にも3月の献立に、けやき組のみんなの大好きなメニューが隠れています。26日は『修了お祝い会メニュー』です。残りの給食も園生活の楽しい思い出の一つとなりますように。

カレーライス、ラーメン、うどん、スパゲティ、黒糖パン、コーンスープ、わかめスープ、からあげ、フライドポテト、野菜チップス、ココアトースト、パイ、またきゅうしょくにでてこないかなあ…

