



# 給食だより

広徳保育園  
2025年3月1日

今年度も残りわずかとなりました。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？4月当初に比べ、給食の食べる量も増えてきて、子どもたちの成長を実感しています。

お別れ会の会食では、ゆり組のリクエストで決めたメニューを食べます。毎年、喜んで食べているので私たちも楽しみです。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はたけのこ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりやさつまいも、冬は白菜に大根など。園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材がもつおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」が言えた。
- 姿勢を正しくして食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食を決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



## 3月3日は「桃の節句」です

「ひなまつり」は桃の節句ともいい、ひな人形を飾って、ひしもちや白酒、桃の花をお供えて、子ども達の無病息災を祈る行事です。行事食として「ちらしずし」や「ハマグリのすまし汁」「ひなあられ」などを食べる習わしがあります。保育園でも、3日の誕生会に「鮭ちらしずし」、おやつに「ひなあられ」を食べます。

## 旬の食材 キャベツ

キャベツは胃腸を守る働きのある**ビタミンU**（別名キャベジン）や風邪予防に良いとされる**ビタミンC**、骨を丈夫にする**カルシウム**が豊富です。

春キャベツは、葉質が柔らかいので生食に、冬キャベツは煮込み料理がおすすめです。

キャベツは火を通すと甘みが増すので、子どもにも食べやすい野菜です。

給食では、スープ、野菜サラダ（ボイルして）などに使います。是非、ご家庭でもいろいろな料理に使ってみて下さいね。

