ランチルーム

令和６年３月１日

梨の花保育園
給食だより

～３月の食育目標～

「食事に感謝の気持ちを持とう」「正しい姿勢で食事しよう」

早起きして朝ごはんを食べましょう

《朝ごはんの効果》

身体を活性化します
　美味しい匂い、包丁の音、五感を働かせ刺激を受けた脳が目覚め、身体を動かす準備をします。

肥満をストップします
　朝ごはんを食べないと昼にたくさん食べてしまうので、食べすぎの原因になります。

快便の効果があります
　朝ごはんを食べると腸を刺激してうんちをしたくなります。

　朝ごはんをしっかり食べると良い事がたくさんあります。少しずつ意識して、しっかり朝食を食べられるようにしましょう。

３月の給食・食育活動

◇ ３月　１日（金）ひなまつりメニュー
◇ ３月　５日（火）ご当地メニュー（大分）
　　給食は「トリニータ丼」
　　おやつは「だんご汁」を作ります。

◇３月　８日（金）お別れ会メニュー
◇３月 14 日（木）お誕生日メニュー
◇３月 18 日（月）クッキング（ぞう組）

　給食室は子ども達の笑顔と「おいしい～！」の声に支えられ毎日給食作りをする事が出来ました。食育活動にご理解ご協力いただいた保護者の方々、毎日、たくさん給食を食べてくれた子ども達に感謝いたします。１年間、ありがとうございました。

食育だより

～食材の浮かぶ沈むクイズ～

２月 26 日の食育イベントで「食材の浮かぶ沈むクイズ」を全クラスで行いました！
10 種類の野菜とフルーツを使って、水に浮かぶか沈むかどちらか予想をして、それぞれクラスの代表の子に実際に水に入れて浮かぶか沈むかの答え合わせをしました。
みんな楽しんで行うことができました！
最後に土の上で育つものは水に浮かび、土の中で育つものは沈むお話をして、食材についてさらに興味を持つことができました✨

～クッキング～

ぞう組さんのクッキングは「肉まん作り」です。給食室で作って伸ばしておいた生地に、
肉まんの具を真ん中に置いて、綺麗に包んで、蒸したら完成です！
生のお肉の扱い方のお話しをしたので、さわったあとしっかり手を洗うことが出来ていました。
自分の好きな形に包んで給食室で蒸すと、ふっくらした肉まんができて大喜び✨
みんな「美味しい！」と楽しそうに食べていました！