

3月 食育だより



みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。



食事と健康

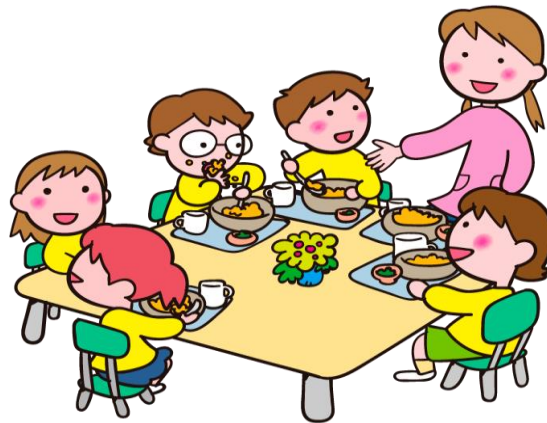
楽しく豊かな食生活を

子どもたちの健やかな発達に欠かせない『食事』。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、生き活きと暮らす土台を作っていきましょう。

【食事の目標】

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



3月3日は
ひなまつり



3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、女の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑(健康)、白(清浄)、桃(魔除け)と、各色に願いが込められています。



先日のアンケートで、食材の納入業者を知りたいとの申し入れがありましたのでご紹介いたします。

- | | | |
|----------|-------|-----------|
| 岩田商店 | | 野菜、果物 |
| まさや精肉店 | | 精肉 |
| 新納屋上野商店 | | 鮮魚、いりこ |
| 徳永精米所 | | 米 |
| 井上パン | | パン |
| 南給 | | 冷凍・粉・缶詰など |
| 薩摩川内味噌醤油 | | 醤油、味噌、酢 |
| 県酪農乳業 | | 牛乳 |
| かしや | | 菓子 |
| ヤクルト | | |

