



給食だより

NO.7

4月の頃に比べて、子どもたち1人ひとりが自分のペースで少しずついろいろなものが食べられるようになってきました。寒さはまだ厳しいですが、手洗いうがいをしっかり行い、美味しい食事をとり、元気な身体を作っていきましょう。

今年度も残りわずかですが、体調に気を付けて進級に向けての準備をしましょう。



体調不良時の食事

子どもはよく風邪を引いたり、下痢や便秘になったりします。体調不良の時は症状に合わせた食事をあげるようにしましょう。

下痢・・・刺激の少ない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給の為に白湯やほうじ茶、電解質飲料などをあげましょう。

便秘・・・食物繊維の多い食事を心掛け、水分補給と運動をしましょう。

発熱・・・水分補給をしっかりと、胃腸に負担のかからないように消化の良いものをあげましょう。



食生活アンケートのご協力 ありがとうございました。

先日はお忙しい中、たくさんのご意見を頂きありがとうございました。

今後の給食や食育活動にいかしていきたいと思えます。

また、アンケート結果については改めて掲示予定です。

ひしもちのいわれ

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。

ひな祭りの時に飾られるひしもちは桃・白・緑の3色です。桃の花を表す桃色が「魔除け」雪を表す白が「子孫繁栄や長寿」新緑を表す緑が「健康や魔除け」の意味を持つそうです。ひな祭りには欠かせないお菓子です。



2月3日 節分

食事には「鬼カレー」

おやつには「鬼蒸しパン」を食べました。「全然こわくない！」や「こわ〜い！！」など色んな声が聞こえてきました。



食生活は楽しい食事から育ちます

子どもたちは、おいしいものを食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

①幼児期からの
食事体験



②家族そろっての
楽しい食事



③規則的な生活リズムの
確立



④快眠・快食・
快便・自立生活

