



給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和7年 3月1日

今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返り、1人1人が大きく成長している姿は給食を通して嬉しく感じています。来年度に向けて引き続き子どもたちがおいしいと思える給食を提供できるよう、頑張っていきます。

食事を楽しく食べよう☆

食事を楽しく食べることは、心身ともに健康にいいだけでなく、家族・友人との交流を深めるなどの効果があります。

一緒に食べるといいこといっぱい

おいしく楽しく食べられる

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられます。会話がはずみ、楽しい食事ができます。

絆が深まる

食事を通してコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。また、健康状態や悩みを抱えていないかなど、相手の変化に気づきやすくなります。

食事のマナーが身につく

食事時の姿勢やはしの持ち方を教えたり、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れても注意ができたりします。よい習慣や正しい知識を身につけることができます。

苦手な食べ物が食べられる

好き嫌いをなく食べるよう促すことができるので、苦手なものも食べられるようになります。いろいろ食べることで、栄養バランスの偏りを防ぐことができます。

食文化が継承される

様々な世代と交流を持つことで、家庭の味や、四季を感じる行事食など、日本の気候風土に適した伝統的な食生活を継承することができます。

協調性が育める

他の人の食の好みや、食べるスピードに合わせて食べることで、思いやりの心、協調性や社会性を養うことができます。

家族や仲間と一緒に食べると食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養も摂りやすく何より楽しくおいしく食べることができます。家族で話し合ったりしてできるだけ一緒に食事をとる機会を増やしましょう！

世界のサラダ ～長芋のサラダ～

食育活動

世界のサラダも今年度、最後のサラダになりました。

今回は自国・日本のサラダです。

日本には代表するサラダがないのでオリジナルになります。サラダではあまり馴染みのない長芋を使用したサラダにしました。ドレッシングは和風の物にしたのでさっぱりと食べられるサラダになっています。



21 日お別れ会の日はいおん組のリクエスト給食です。リクエストされたメニューは当日のお楽しみです。そして、おやつには最後の食育、クッキー作りをします。保育園のお友だちにらいおん組さんがクッキーを作ってくれるのでお楽しみに♡