



給食だより 3月

杉戸みちのこ保育園

令和8年3月1日

少しずつ暖かい季節になってきました。桃の花が咲いたかと思うと、桜の花が咲き始めます。鮮やかな花々が目を楽しませてくれる季節です。

朝晩の温度差が激しい季節になりますので、バランスの良い食事を食べて健康に気をつけましょう。

バランス良く食べよう

主菜 体をつくるもとになる

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆、大豆製品

プラス 1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物

主食 体のエネルギー源になる

- ごはん
- パン
- めん類

副菜 体の調子を整える

- 野菜
- きのこ
- 海そう
- いも類

バランスの良い食事とは、「心と身体を健康に保てる食事」のことです。バランスの良い食事に「絶対にこれなくてはいけない」というものはなく、人それぞれの体質やライフスタイルによって正解は異なります。自分で出来る範囲で実践してみましょう。

今日は何の日？

3月13日はサンドイッチの日です。数字の並びに由来しています。「3(サン)」と「1(いち)」が「3(サン)」に挟まれていることから、「サンドイッチ」という言葉を連想させるためです。これは日本独自のユニークな記念日であり、日常的に親しまれる食べ物の魅力を再認識する機会にもなっています。



食育活動について

3月25日らいおん組さんで最後の食育活動で「クッキー作り」をおこないます。自分の好きな型で作ったクッキーを作ります。最後になりますので皆さんと一緒に楽しみましょう！

