



給食だより

令和4年度3がっ
立場りびと保育園



早いもので今年度も最後の月となりました。

給食を通してでも「食」に興味を持って頂けましたら
うれしく思います。
残りリッパよ日々、美味しい給食をまごころを込めて
作ります。1年間 本当にありがとうございました。

食習慣を身につけ
規則正しい生活を
送りましょう。

「小食」「遊び食べ」を軽等、食事のお返めは
生活リズムの乱れも原因の一つとなる場合も
あります。
食事時間・就寝時間等も規則正しい
生活を行ってみるとよいと思います。

食事は家族や親しい人達と一緒に食べると
たのしいですね。
「おいしいね」と顔を見ながらゆくりと
語りかけ食事時間を楽しんでみて
下さい。
忙しい毎日と思いがちが
1日1回の親子の食事時間を
作りだしてみたい。

給食室
から



旬のいちご!

食べごろはいつ?

いちごは特に甘味の強い実は12~1月頃と言われ
3~5月のいちごは少し酸味が強いと言われています。

いちごの実は赤い実の物が甘味が強いと思われ
かりですが、完熟の実より、一歩手前物が甘味があり
ビタミンCもたっぷり含まれています!

いちごについている緑色の葉っぱも、実を食べる直前に
取るとビタミンCの流出を防げます。
美味しいいちごをビタミンCたっぷり取る様に工夫し
食べましょう!

<3がっの食育>

<1才見にじ組>

お買い物で購入した野菜を使用して
「野菜スタンプ」を行います。

日程表

<2才見そり組>

クッキーを作る工程を子どもたちと一緒に
行います。
粉をふるったり、バター・砂糖を入れ、生地を
こねたり、色々な工程を楽しみたいと思います。
3/22(水)予定です。

「にじごみ」
野菜をこねかいたり、さわげたり
お返すも、今ではみれも
野菜観察を楽しめる様
になりました!
「そりごみ」
クッキーの工程をみんな
楽しめる様になりました!

