

給食からのおたより



令和2年度

面川報徳保育園



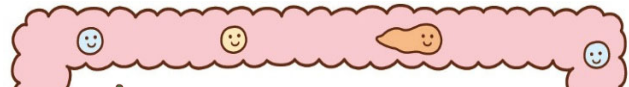
1年も終わりに近づきました。4月に比べて食事の量も増え身体も心も大きくなり、頼もしく成長したように感じます。

今月でさくら組のお友だちは卒園を迎えます。残り少ない園生活を元気に過ごせるよう、体調管理には十分に気を付けて下さい。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、げんかつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう、玉ねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



さくら組 リクエストメニュー

- ★カレーライス
- ★唐揚げ
- ★そうめん汁
- ★春雨サラダ
- ★五目納豆
- ★チーズ蒸しパン
- ★アップルパイ
- ★なめこ汁
- ★フルーツサンド等

お別れ会の献立は、さくら組のお友だちのリクエスト献立にしました。他にもリクエストにあった献立は3月に取り入れました。



3月の行事

- 5日(金) 誕生会
- 13日(土) 卒園式
- 19日(金) お別れ会

