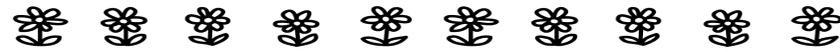
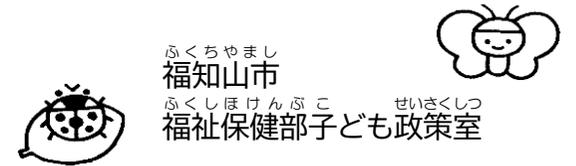




ねんかん いろいろ
1年間 色々 とご
きょうりょく
協力いただき、あり
がとうございました！

3月の食育だよ！



園での食事！！食を楽しみ、味わい、元気にすごしましたね。

毎日の食事は体と心の健康につながります。

人の体は食べたものでできていて、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べ物の栄養の力ではたっています。

いろいろなものを食べて、よく体を動かし、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。子どもたちは、入園・進級してから心も体もずいぶん成長し、給食をとおしてたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。



ねんかん 1年間をふいかえって

給食をおいしく楽しく食べるためにみんないろいろなことに気がつけたよ！



食べる前に手を洗った



準備や片付けの
お手伝いが出来た



「いただきます」「ごちそうさ
ま」のあいさつが出来た



行儀よく食べた



よくかんで食べた



好き嫌いをせず食べた



みんなで楽しく食べた

おいしく楽しく食べることはもちろん大切ですが、マナーを守ることも大切なことです。小さい頃からの繰り返しで姿勢やお箸の持ち方も身につけていくので、おうちでもお子さんの成長にあわせて楽しく声かけをしてあげてほしいと思います。

1食1食、おいしく大切に食べよう！



< 給食目標 >

楽しく食べて からだの中から元気になるよう！

家庭での食事！家族の笑顔と健康を育む大切な時間です。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント



主食：ご飯、パン、麺など
主菜：肉、魚、鶏、豆腐等の料理
副菜：野菜、きのこ、海藻等の料理
汁物：野菜や海藻等の汁やスープ
その他：乳製品、果物

1 食事は「主食+主菜+副菜」が基本

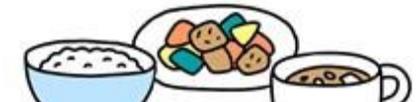
主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



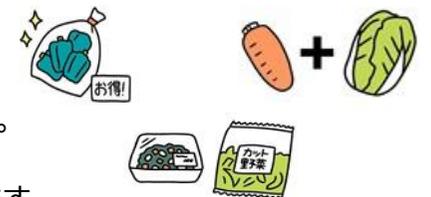
2 軸となる主菜はローテーションさせる

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	バンバンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

3 副菜と汁の食材は季節の食材を使い、色を組み合わせ、野菜の他、きのこや海藻も加えます。

4 無理をせず楽しみましょう。

市販品を活用したり、調味料を工夫したり、アプリを活用します。



5 家族みんなで献立を考えてみましょう。食への関心が高まります。