



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！！という喜びと期待でいっぱいの子どもたち。給食室も心新たに、美味しい給食づくりを目指してまいりますので今年度もよろしくお願いたします。

三色食品群で食事のバランスをチェック！



幼児期は心身の健やかな成長のためにバランスの良い食事をするのが大切です。三色食品群を使用してバランスの良い食事になっているか確認してみましょう。

□主にエネルギーのもとになる（黄色）

ごはん パン うどん 芋 砂糖 油 など

□主に体の調子を整えるもとになる（緑色）

野菜 果物 きのこと など

□おもに体をつくるもとになる（赤色）

肉 魚 卵 大豆 牛乳 など



マナーを守って楽しく食事をしよう

食事をする際、マナーを気にかけていますか？食事のマナーとは、一緒に食べる人同士が気持ちよく食卓を囲むことができるように、また食材や食事を作ってくれた人への感謝を表すための大切な約束です。

- ・挨拶と感謝 『いただきます』『ごちそうさま』
- ・正しい姿勢 イスに深く腰掛け背筋を伸ばす
足の裏をしっかりと床に付ける
テーブルとお腹の間にこぶし1つ分空ける
- ・スプーンやお箸を正しく持つ
- ・お茶碗などの食器を持って食べる
- ・口を閉じて『モグモグ』とよく噛む
- ・口の中にもものが入っているときは話さない



ひなまつり



ちらし寿司 お吸い物 カジキの竜田揚げ
サワーきゅうり みかん



三色パン（おやつ）

菱餅をイメージして人参・ほうれん草・プレーンの三色で作りました。

