

3月のきゅうしよくだより

もうすぐ春です

今年度も残りわずかになりました。4月当初は苦手だった野菜も肉も魚もフルーツも今ではおかわりが足りないくらいに食べてくいる様になり残食は毎日ほとんど有りません。この1年間でいろいろな経験を通して子供達は体も心も大きく成長してくれた事を微笑ましく思っています。もうすぐ1年生になるゆめぐみさん、また環境が変わる子供達、体調を壊さない様にリズム正しい生活をして4月を迎える準備をしてください。また来年度も子供達が楽しみにしてくる様な給食とおやつを心から大切に作っていきたくと給食室一同思っています。この1年間沢山の協力ありがとうございました。



3月17日(水)はおわかいパーティーです。ゆめぐみさんに好きな献立のアンケートをとりました。思いのほか沢山のメニューを言ってくれてとってもうれしく思います。パーティーが楽しみですよ。

- | | |
|----------|--------------|
| 糸内豆まき | ミートボール |
| バターロール | 魚巻の塩焼き |
| からあげ | コロコロサラダ |
| ハンバーグ | カニカマのすのこのもの |
| (ジャポネース) | かきたま汁 |
| ミートスパゲティ | ミニゼリー |
| フライドポテト | メロン いちご |
| | パイナップル さくらんぼ |
- おわかいパーティーで出来なかったリクエストメニューは3月の献立に入れています
ラーメン、とんかつ、えびフライ、ほうとう、ほうとう、ほうとう

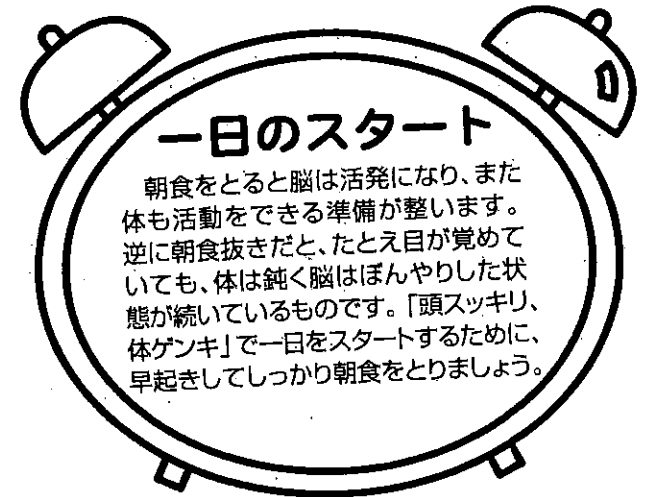


朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物を取る習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものを取りようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

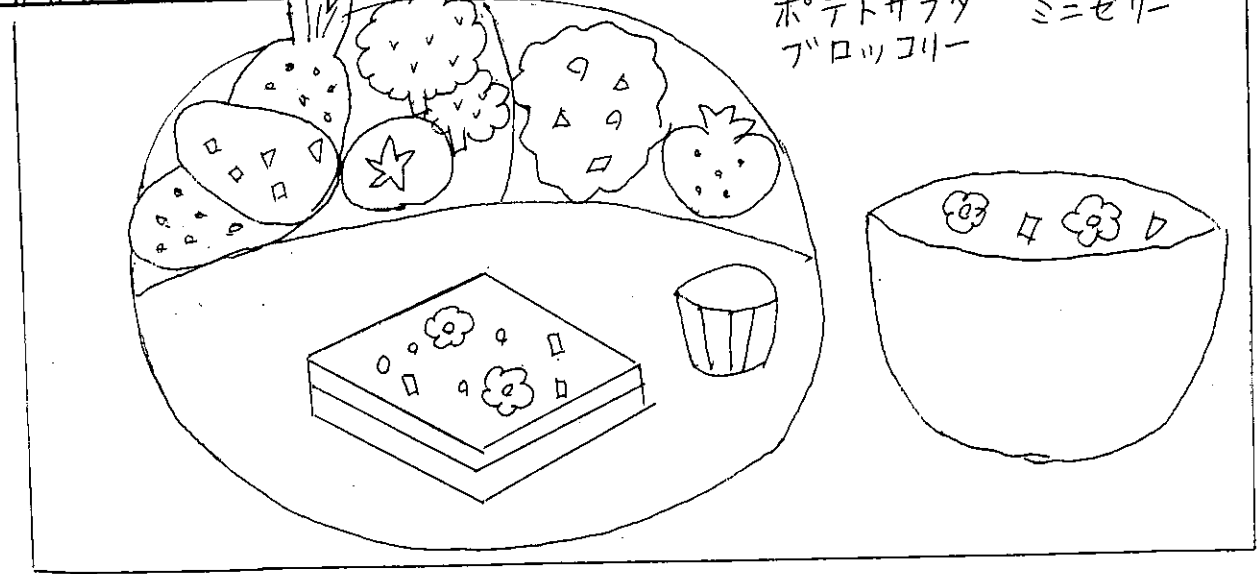
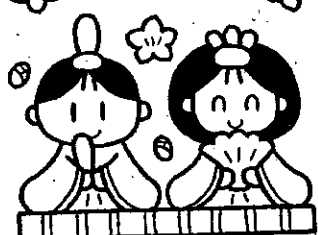
朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。



一日のスタート
朝食をとると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

おたんじょう会



- | | |
|-----------|-------|
| ちらしずし | すまし汁 |
| エビフライ | ミニトマト |
| (タルタルソース) | いちご |
| ポテトサラダ | ミニゼリー |
| ブロッコリー | |