



給食だより



2025年3月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 思い出に残る楽しい給食にしよう

今年度も残り1か月。慣れることから始まった給食ですが、今では楽しみにしてくれているこどもたちも多いようです。卒園、進級を控え、同じクラスのお友達や先生と給食を食べるのもあと少し。園生活のすてきな思い出のひとつになるよう、みんなで楽しく食べましょう。



春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がなく食べやすい緑黄色野菜の1つです。

<選び方>

・中央がこんもりしていて緑色が濃く、つぼみが小さく締まっているもの

<ゆで方>

ゆで時間は短く、ざるにあげて冷ます。水にさらすと香りが低下します。

ビタミンC、E、鉄分、食物繊維を多く含みます。たんぱく質を組み合わせると、抵抗力アップにつながります。

和えたり、炒めたり、焼いたりして、いろいろな料理に活用してみましょう。



みんなで食べよう



食卓は「人間関係をはぐくむ場」です。家庭なら家族で、園なら大好きな友達や先生と、おなかをすかせて食べる食事は、おいしくて楽しい条件がそろっています。

毎日の出来事や、食材や味のことなど、会話しながら楽しい雰囲気の中で食べましょう。食事時間を楽しく分かち合うことが、こどもの健やかな成長につながります。



「いただきます」「ごちそうさま」を大切に



「いただきます」「ごちそうさま」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。



命をいただくこと、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに関わるさまざまな人への感謝です。

言葉の意味がわからない小さな子どもでも、大人がお手本を示してあげるとまねをして手を合わせます。

食事時間への気持ちの切り替えにもつながります。

