

# 3月 給食だより

令和7年 3月 1日  
甲南立正保育園

## みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残り1か月を元気に過ごしましょう。

## 食事と健康

### 楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、生き生きと暮らす土台をつくっていきましょう。

#### 【食育の目標】

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



## 食育教室

2月は「三色食品群」の「みどりいろの仲間」についてお話をしました。みどりいろの仲間には、野菜類、きのこ類、果物があります。これらの食べ物には、皮膚や粘膜の保護をし、体の各機能を調整する役割があります。子ども達に朝ごはんの内容を聞いたところ、野菜類を食べてきた子どもは少なかったです。忙しい朝ですが、カット野菜や温野菜などを食卓に並べてみてください。

### みどり からだ ちよろし ととの 体の調子を整える

りよくあしよくやさい 緑黄色野菜 (からだの力を強くする) カロチン



たんしよくやさい くだもの 淡色野菜・果物 (抵抗力を増やし、風邪をひきにくくする) ビタミンC



# 食事アンケート 集計結果

回収率 80%

先日の食事アンケートにご協力頂きありがとうございました。  
集計結果を踏まえ、今後のより良い給食作りや食育活動に役立てていきたいと思ひます。

## ☆休日の食事について☆

食べている  
朝食 98%  
夕食 100%



時々食べている  
朝食 2%

## ☆マナーの取り組みについて☆

食事のマナーに関して、「食器具の持ち方」「食事前後の挨拶」「食べ方」「姿勢」などに気をつけている家庭が多かった。

食事のマナーは気持ちよく食事をするために必要なものです。毎日の食事の中でマナーを身につけられるように、周りの大人がお手本となって繰り返し声をかけてあげましょう。

気をつけている  
83%

あまり気をつけていない  
17%



## ☆乾物の使用頻度について☆

毎週使う  
57%

月に1,2回程度使う  
32%



全く使わない  
12%

乾物を使う家庭が増えてきました。乾物は保存期間も長く、備蓄しておける食材です。乾燥しているため味も濃く、栄養価も高くなり、海藻やひじき、切干大根などは不足しがちな鉄分や食物繊維が豊富に含まれています。全く使わない家庭もありました。理由としては、料理のレパートリーで使うものがない。自分自身が好みではなく馴染みもない。家で食べる人がいない等が挙げられていました。保育園でも毎月必ず数回乾物を使った料理を提供しています。

子ども達は1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を自ら食べようとする姿や美味しそうに食べる姿など、給食を通して成長した子ども達の笑顔を見ると嬉しく思うと同時に、コミュニケーションの大切さも感じました。これからも安心・安全で美味しく！を心がけ、給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思ひます。

給食の掲示板をたくさんの方に見て頂きありがとうございます。また、今後給食のレシピ等おたよりにて掲載してまいります。

1年間給食にご理解・ご協力をありがとうございました。