



給食だより

令和8年3月号
杉並区保育課

今年度も残り1か月となりました。まもなく卒園・進級を迎えます。この1年間で新しい食材を知ったり、好きな食べ物が増えたり、食具の使い方が上手になったりとそれぞれのペースで成長してきたように感じます。ご家庭でも食事を通じてお子さんの成長を感じる場面があったのではないのでしょうか。給食室ではこれからも「思い出の味」を目指した給食でお子さんたちの成長を応援していきます。

1年間の食事を振り返ろう～楽しい食事とは？

毎日当たり前のように繰り返される「食」で大切なのは「楽しい食事」です。もちろんバランスよく食べることも大切ですが、まずは「食」に興味をもち、食事の時間が楽しく思えるように「心弾む食体験」を積み重ねることが出来たらと思います。

お腹すいたね！

よく寝て、たくさん遊び、規則正しく生活リズムを整え、お腹を空かせてから食べる習慣を身に付けましょう。「お腹空いたな、食べたいな」という気持ちを大切にしましょう。



料理って楽しいね！

料理を一緒に作ってみましょう。食器を運んだり、レタスをちぎったりするだけでも気持ちが満たされる経験になります。



一緒に食べるとおいしいね！

一緒に食べながら「おいしいね」の一言で、「食」への興味が広がるきっかけとなります。食事時間の楽しい雰囲気作りも大切です。



～五感を使って楽しい食事を～

視覚・・・食べ物の色、形、盛り付けなどを目で感じましょう。

聴覚・・・煮る・揚げる・切るなどの調理音や、サクサク・パリパリなどの咀嚼音を耳で感じましょう。

嗅覚・・・食材のにおいや、食卓にのぼるおいしそうな香りを鼻で感じましょう。

味覚・・・砂糖などの甘味・酢などの酸味・塩などの塩味・ゴーヤなどの苦味・出汁などのうま味を舌で感じましょう。

触覚・・・手で食材をむく・切る・こねる、歯や舌で硬さや温度を感じましょう。



3月の給食では・・・

ひな祭り献立、二色ぼたもち、菜の花蒸し などの季節の献立を提供します。

