



給食だより

令和7年3月号
杉並区保育課

1年も終わりに近づき、今年度も残すところわずかとなりました。まもなく卒園・進級を迎えます。この1年を振り返ると、苦手なものを少しずつ食べられるようになったり、スプーンや箸の使い方が上手になったり…と、1年前と比べて一人ひとりのペースで成長してきたように感じます。

これからの成長がますます楽しみです。

給食室も、心と体に残る「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。

おいしく・たのしい食事とは？

食事は毎日のこと。当たり前のように繰り返される「食」は、バランスよく摂ることも大切ですが、1番は「たのしい食事」です。そのためにはおいしく・たのしい食体験を積み重ねることがポイント！十分に寝て、たくさん遊んでしっかりお腹を空かせて、みんなで一緒に食卓を囲むこともおいしく・たのしい食体験になります。

食事作って楽しいね♪

お手伝い
楽しいな。



食事を一緒に作ってみましょう。
食器を運んだり、野菜(さやいんげん)の筋を取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。

おいしく
できたかな？



一緒に食べると美味しいね♪

一緒に食べている人が、
「おいしい！」と言うだけでも、
食事への意欲が変わっていきます。
また食事の時間が好きになるような
雰囲気作りも大切です。



みんなで食べると
美味しいね！

最後は、お片付け♪

きれい
になったね。



ピカピカ
だね。



食べ終えた食器を片づけたり
テーブルを拭いたり。
簡単なお片付けなども食事の
大事な一環です。



3月はひな祭り献立、二色ぼたもち、菜の花蒸しなどの季節の献立を予定しています。