



認定こども園 わだ  
令和7年2月28日

# 給食だより

寒さの中にも、少しずつ暖かい日差しが感じられる季節になりました。早いもので、今年度も最後の月です。子ども達が給食を通して少しでも食に興味をもつことができたら嬉しく思います。5歳児は、給食を食べる日も残りわずかです。友達と一緒に楽しく食べましょう。

## 3月の目標…マナーを身につけ友達と楽しく食べよう

### 食べる姿勢を習慣づけよう

食べるときの正しい姿勢は、見た目はもちろん、食べ物の消化においても大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢がくずれてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。



### ☆5歳児リクエストメニュー☆

5歳児は3月でこども園の給食が最後になります。そこで、食べたいリクエストメニューを尋ねました。シチュー、ハンバーグ、オムライス、ミートスパゲティ、玄米フレークスナックなど、たくさんのメニューを答えてくれました。

3月の献立には、5歳児が食べたいメニューをたくさん取り入れています。特に11日は、リクエストメニューを集めました。お楽しみに！！またお家で感想を聞いてみてくださいね。



### 『たべもののちから』（3、4、5歳児）～冬野菜について～

2月のテーマは「冬野菜について」でした。冬野菜のかぶ、ほうれん草は実物を、他の野菜は写真で見ました。冬野菜は寒さで凍らないように糖を蓄える為、甘くておいしく感じることや、体を温めてくれることなどを学びました。大根やかぶ、白菜、ほうれん草など、栄養満点の冬野菜を食べて、寒い冬を乗り切りましょう！



### 『3月のたべもののちから』～年間のまとめ・来年度に向けて～

- 1年間学んだことを振り返る（マナー、三色食品群、野菜など）。

