

3月給食だより

魚津市役所こども課

1年を振り返って…

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちは卒園・進級を経て、また一歩前進していきます。食事は子どもが自立を獲得していくプロセスであることを、保護者の皆様と共に認識しながら、家庭と園と地域で子どもたちの食生活がより良いものになっていくことを期待しております。1年間、いろいろな話題を提供しましたが参考にしていただけましたでしょうか。食事の場面での様々な出来事などお声を聞かせていただければありがたいです。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

①食事の前には必ず手をきれいに洗った。

（はい いいえ ときどき）



②食事の準備や後かたづけをよく手伝った。

（はい いいえ ときどき）



③感謝の気持ちを込めて、あいさつをした。

（はい いいえ ときどき）



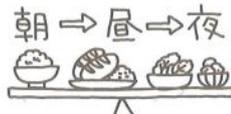
④朝食を食べて、登園した。

（はい いいえ ときどき）



⑤食事は決まった時間に食べた。

（はい いいえ ときどき）



⑥おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた。

（はい いいえ ときどき）



⑦よい姿勢で食べた。

（はい いいえ ときどき）



⑧よくかんでゆっくり食べた。

（はい いいえ ときどき）



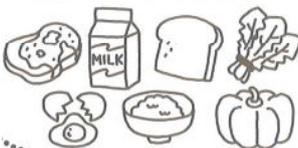
⑨スプーンやはしが正しく使えた。

（はい いいえ ときどき）



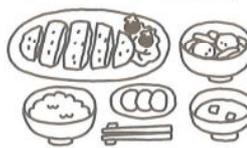
⑩毎食、赤、黄、緑のそろった食事をした。

（はい いいえ ときどき）



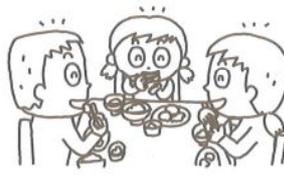
⑪主食、主菜、副菜のそろった食事をした。

（はい いいえ ときどき）



⑫みんなで楽しく食べた。

（はい いいえ ときどき）



12個中、いくつがんばれたかな？

「はい」が8つ以上の人は、「よくがんばりました」です。



さくらもち

◎季節のおやつ

小4～5個

薄力粉	50g
白玉粉	15g
砂糖	大さじ1
水	50g
食紅	少々
こしあん	100g

（作り方）

- ①白玉粉と水と砂糖を混ぜて薄力粉を加える。
- ②食紅はお湯で溶いて①に少しずつ加えて色をつける。
- ③ホットプレートで楕円形に伸ばして焼く。
- ④こしあんを皮に合わせて丸める。
- ⑤焼いた皮であんを包む。



食べ物クイズ

Q. 昔から、お祝いのときに、食べるごはんはどれかな？

- ①チャーハン ②納豆ごはん ③赤飯 ④菜の花ごはん

昔から赤色には災いを避ける力があると信じられており、祝いの席でふるまわれるようになりました。小豆には薬効があることも関係しているようです。