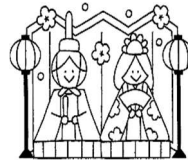




# 給食だより




2023年3月  
尚徳福祉会  
沼袋西保育園  
栄養士

今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返り、苦手な食べ物を克服する子や、一口だけでも挑戦する子など1人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した姿を嬉しく感じています。

3月の献立はゆり組さん全員のリクエスト献立になっています。お楽しみに！


**体調が悪く食欲がないとき**

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をとる必要はありません。すりおろしたりんごなど、喉ごいしいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。



**ひな祭りのちらし寿司**


ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。



**伝統食の朝ごはん**

**みそ汁**


みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておく、手早く準備できるでしょう。



**子どもに伝えたい食のマナー**

**いただきます  
ごちそうさま**

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



**沼西クッキング**

今月のクッキングは

- ・17日にゆり組さん、31日にひまわり組さんにココアスノーボールクッキーを作ってもらう予定です。

クッキングを行うクラスは、三角巾、エプロン、マスク等、ご準備よろしく願いいたします。

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

