



# 給食だより

3月号

担当 集 ひかり

## 今月の食育目標

- サイホージ・・・就学に向けて食事のマナーを再確認し意識して食事をとる。
- トーキョー・・・進級を意識して一つ一つ正しくできるよう声掛けをする。
- ニューヨーク・・・時間や量を意識しながら完食する。
- ロンドン・・・進級を意識して、一つ一つの所作を正しく行う。
- パリ・・・食事のマナーに気をつけながら楽しい雰囲気の中で食事をする。

## 子どもの窒息・誤飲を防ぐために

### 安全な「食べ方」のポイント

安全な「食べ方」を身に付けて、窒息事故を予防しましょう。

- ・食べることに集中する
- ・姿勢を整える
- ・水分を取ってのどを潤してから食べる
- ・遊びながら食べない
- ・食べやすい大きさにする
- ・詰め込みすぎない
- ・口の中に食べ物があるときは話をしない
- ・よく噛んで食べる

乳幼児期から学童期は、食べ方を育てる時期です。

口腔機能が発達し歯の生え変わりの時期でもあります。

また、五感を育て咀嚼習慣を育成する大切な時期となります。



### よく噛む事のメリット

- ☆食べ物が栄養分として消化吸収されやすくなる
- ☆素材の味や歯ごたえ、噛む音など五感を使って楽しむことができる。
- ☆だ液がたくさん出て、口の中がきれいになる。
- ☆満腹感を得ることができる。

教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン参照

## ひな祭りの菱（ひし）もち

ひな祭りには菱もちを飾ってお祝いをします。下から緑・白・ピンクの色がついていて、魔除けや健康を願う意味が込められています。また雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃（ピンク）の花が咲く、春の様子を表すともいわれています。



## 年長さんリクエストメニュー

### 給食メニュー

オムライス・ハンバーグ・  
フライドポテト・みそ汁

### おやつメニュー

チョコケーキ



3月15日のお別れ会で年長さんのリクエストメニューを提供する予定です。