



給食だより

令和5年3月1日
赤坂けやき通り保育園 給食室

早いもので今年度も残すところ1か月となりました。
1年間で食べる量が増えたり、箸やフォークを使えるようになったりと成長を感じます。
年長さんにとって残りわずがな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。1
年間ありがとうございました。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ているあいだに低下した体温が上がり
体は一日の活動の準備をととのえます。

脳のはたらきを活発にする

脳のエネルギーであるブドウ糖を朝ごはんで摂ることで、思考力や集中力
が高まります。脳が働きはじめることで、体もしっかり動かせるようになります。

便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動き出し、便がでやすくなります。

朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣をつけ、生活のリズムを整えることが大切
です。夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環に
つながる可能性があります。

家族みんなが元気に過ごせるように、生活リズムを見直してみましよう。



3月3日(金) ひな祭り



『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長
し、未永く幸せになれるよう祈り願う行事で
す。

ひしもち:花の紅、雪の白、新緑の緑という
「春」を表しているといわれています。

ひなあられ:桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ
四季を表しているといわれています。

一年を通して健康で過ごせるようにという願
いがこめられています。

〈旬の野菜〉 キャベツ

3月頃から見かけるようになる春
キャベツ。葉の巻きがゆるく、やわ
らかく甘みがつよいのが特徴で
す。えぐみが少ないのでサラダや
浅漬けなどの生食に適していま
す。外葉は炒めものや汁物、芯も
刻んで丸ごといただけます。

