



給食だより



令和7年 3月1日発行 日の出保育園

今年度も残り僅かとなりました。

食べることを大切にすると、自分自身を大切にすることに繋がります。

新年度に向けて、元気な体づくりを心掛けましょう。



ひな祭りメニュー

子ども達の健やかな成長を願い、3月3日ひな祭りメニューを提供します。ひな祭りによく見る、ちらし寿司と桃の花をイメージしてみました。

＊ひじきご飯

＊ほうれん草こなご和え

＊すまし汁

＊いよかん

＊花型ハンバーグ



<体調不良の食事>

風邪やインフルエンザで発熱している間は、脂っこいもの、酸味が強いもの、刺激物は避けて、消化しやすいものを中心に食べさせてあげましょう

お勧めの食事

- ・おかゆ
- ・おにぎり
- ・うどん
- ・卵料理
- ・豆腐
- ・白身魚



避けたい食事

- ・ラーメン
- ・焼きそば
- ・肉
- ・いも類
- ・脂もの
- ・辛いもの



〔今月の果物 いよかん 〕

2月と3月は果物に伊予柑が付きます。風邪予防にも効果的なビタミンCが含まれており、みかんとオレンジを掛け合わせて生まれた品種です。当園では食べやすさと安全を考えて、みかん・オレンジ・伊予柑は皮と薄皮をむいて実だけにしたり、スマイルカットにして、年齢に応じて工夫をしています。ご家庭では、お子さんに合わせた切り方で工夫してみてください。

スマイルカットの切り方

