



# 給食だより

2025年3月 岡聖母保育園

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」とはよく言ったもので、あっという間に日が過ぎていき、今年度も、残りわずかになりました。

残りの日々もしっかり食べて元気に過ごし、それぞれの新年度を気持ちよく迎えたいですね。

今年度も保育園給食にご理解とご協力をありがとうございました。

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう

- 食事の前に、しっかりと手を洗う事ができた
- 食事の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言えた
- 正しい姿勢で食べた
- よく噛んで味わって食べた
- 自分の丁度よい量を食べる事ができた
- 箸やスプーンを正しい持ち方で使った
- 朝、昼、夜、3食しっかり食べた
- 食事のお手伝いをした
- 楽しく食事した



### 「いただきます」

今から食べます！という意味でなく、私たちが生きていくための命をくれた、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味が込められています。

### 「ごちそうさま」

食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの人々の働きに心からの感謝を表した言葉です。

❖保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？❖

### じゃがいも餅

<材料：5個分>

- ・じゃが芋 大2個
- ・片栗粉 60g～
- ・バター 20g
- ・塩 少々
- ・油（フライパンで焼く場合）適量
- ・醤油 適量

### 【作り方】

- ① じゃが芋の皮をむき、茹でてつぶす。
- ② じゃが芋が熱いうちに、バターを加え、溶かしながら混ぜ合わせる。
- ③ ②に片栗粉、塩を加え混ぜ、成型する。
- ④ フライパンやオーブンで焼き、焼けたら醤油を適量ぬる。

みんな大好きなおやつです。  
もっと食べたい！と給食室に  
言いに来てくれたお友達もいました。



しょくいく くいず

# 「くわず ぎらい」

この ことば きいたこと あるかな？



たべたこともなく あじも わからないけど  
「きれい」だと きめつけて しまうこと だよ。

でも 「たべてみたら おいしい！」っていうことも よく あるんだよ。  
やっぱり にがてだな… と おもっても また すこし  
おおきくなって たべてみたら たべられた！ おいしい！  
っていうことも あるから ちゃれんじ していくといいね。

