



3月 給食だより

平成31年3月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので、今年度最後の月。改めて子ども達は一年間で目覚ましく成長していくものだと感じます。毎日の子ども達の「給食美味しい！」の一言は私たちの励みになっています。

さて、さくら組さんにとっての給食も残りわずかになってしまいました。卒園しても、給食の時間やクッキングでの思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。ご卒園、おめでとうございます！！

ひな祭り

3月3日は桃の節句、ひな祭りですね。江戸時代中期に女の子の成長と将来の幸せを願い、ひな人形を飾り、御馳走を楽しむ行事として定着したそうです。園でも行事にちなんだ献立を用意しています。

～ひな祭りにまつわる食べ物～

- ・ひしもち： ひしもちの三色にはそれぞれの花の赤・雪の白・新しい芽の緑という春を表しており、健やかな元気な子に育ってほしいという意味が込められています。
- ・はまぐり： はまぐりなどの二枚貝は、対の貝殻しか絶対に合わないことから貞操を象徴し、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせると言われています。



☆2月の行事食☆



1日の給食は、節分の日になんで「鬼バーグ」を作りました。目や角はコーンといんげんまめ、髪は焼きそばを使用しました。本当の鬼は怖かったけれど、鬼バーグは「美味しい！」と言って食べていました。

おやつは「恵方巻き」を出しました。納豆や卵焼き、カニカマ等七種類の具材を使用しました。給食もおやつもたくさん食べて、子ども達は節分の行事食を楽しむことが出来ました♪

楽しい食生活

子ども達は、美味しい物を食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えていきましょう。



① 幼児期からの食事体験

② 家族揃っての楽しい食事

③ 規則的な生活リズムの確立

④ 快眠・快食・快便