



給食だより



平成 31 年 3 月 1 日 保育所 こどもの家

陽射しが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。

子どもたちは、1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出をつくったことでしょう。給食を自ら食べようとする姿や美味しそうに食べる姿など、給食を通して成長した子どもたちの笑顔を見ると嬉しく思うと同時に、コミュニケーションの大切さも感じました。これからも安心・安全で美味しく！を心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。

3月は今年度の締めくくり。1年間の食生活を、振り返ってみましょう!



楽しい食生活



楽しい食事から育つもの・・・

子どもたちは、おいしいものを食べる力だけでなく、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ましょう。

① 幼児期からの食事体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠・快食・快便・自立生活



3月3日

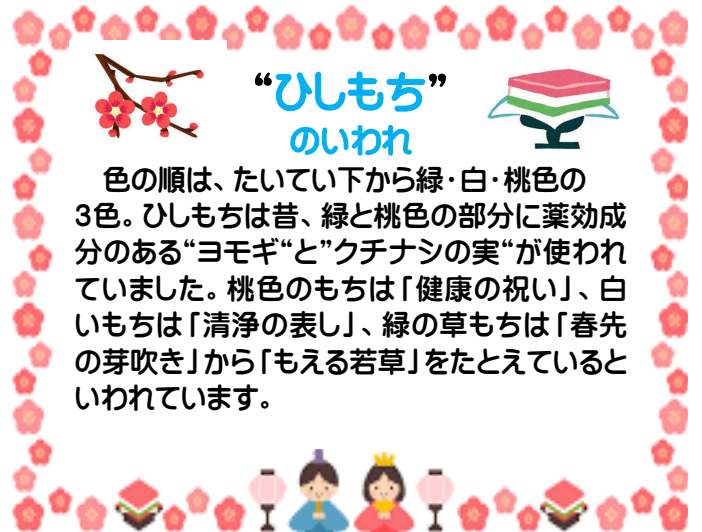
"桃の節句" ひな祭り

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから『桃の節句』とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳（み）の日にお祓いする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとしてきました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海へ流す『ながしびな』という風習になりました。

そのあと、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』が結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。

現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また3月3日にきまったのもこの頃です。

『流しびな』の風習は今も鳥取県などに残っています。



“ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草もちは「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえているといわれています。

3月の給食は、子どもたちに人気のメニューを多く取り入れました。

全部食べることができた!という自信を持って、卒園、進級してほしいからです。

給食を通して子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。

これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思います。

1年間ありがとうございました。

今年度最後の給食は**お子様ランチ**を予定しています。楽しみにしててくださいね!

