

花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところ、あと1か月です。クラスでの給食も、残りわずか。これまで以上に楽しい時間となるようにと願いながら、給食・おやつを提供していきたいと思えます。

3月3日はひなまつりです ~お祝い料理~

ひな祭りは、「桃の節句」として知られています。桃のように美しく、健やかに成長することを願う心が込められています。ひな人形を飾り、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や蛤のお吸い物などのごちそうを食べてお祝いします。

ちらし寿司



色鮮やかで見た目も華やかなちらし寿司は、お祝い事にぴったり。縁起のよい食べ物を使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

蛤のお吸い物



はまぐりの貝殻は、もともと対になっていた同士でないとぴったりと合わないことから、良縁の象徴といわれています。一生添い遂げる仲のよい夫婦になりますようにとの願いが込められ、祝い膳として出されるようになりました。

ひしもち ひなあられ



赤は桃の花の色で魔除け、白は雪の清らかさ、緑は草や芽吹きで健康を表し、自然のエネルギーを頂くという願いがあります。ひなあられの4色は、四季を表し「一年を通しての健康」の願いも込められています。

白酒



童謡「うれしいひなまつり」の歌詞にも登場するひな祭りの定番の白く濁ったお酒。「桃花酒」ともいい、厄災を払うために飲む風習がありますが、アルコールが入っているため、子どもが飲むことはNG。園ではおやつ時にカルピスを提供します。

家族で分かち合う 楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収・排泄の機能はまだ未熟で、かつ個人差が大きいいため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、子どもが食事の準備を手伝ったり、食卓で会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。



朝ごはんは1日のパワーの源。何かと慌ただしい年度末・新年度こそ、朝ごはんを大切に。1日のスタートが笑顔の食卓だと、さらにパワーアップしますね★



今年度もご理解・ご協力ありがとうございました



今年度もいよいよ残り1か月となりました。この1年、いろいろなものを食べたり、食に関わる体験を通して、子ども達の体も心も大きくなりました。

「今日の給食なに?」「おいしく作ってね!」と、食に目を輝かせる子ども達からは、喜びとパワーをもらった毎日でした。保護者のみなさまのご理解・ご協力も大変ありがとうございました。これから新しい年度を迎え、また新しく楽しい「食」に出会えますように。

