

食育だより

2024

3月

もうすぐ、卒園、進級が近づいてきました。4月に比べ子ども達には、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。食事の面でも、子ども一人一人が自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるようになり、成長してきましたね。

ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係に興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



ひなまつり

3月3日は、ひな人形を飾ったり、ひなあられを食べたりして女の子が健やかに成長するようにと願う「ひな祭り」です。また、桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」とも言われています。

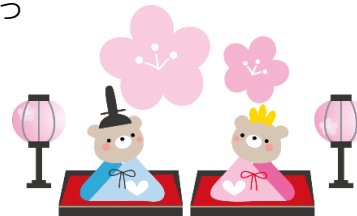
ひな祭りに食べる料理やお菓子にも意味があり願いが込められています。



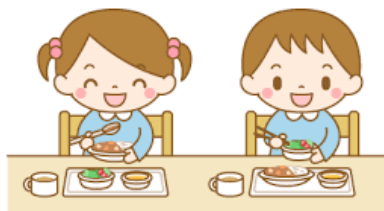
上から桃色・白色・草色と三色の餅が重ねられたひし餅。雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表していると言われています。桃色は「魔除け」白色は「清浄・純潔」草色は「健やかなる成長」の意味があります。ひなあられは、ひし餅を野外でも食べられるようにしたのが由来と言われています。

ひなまつり以外にもおめでたい日の料理として食べられるのが、ちらし寿司です。先の見通しがよくなるれんこんや、腰がまがるほどの長寿を象徴する海老、金銀財宝を表す錦糸卵など縁起の良い食材がたくさん入っています。

はまぐりは、対の貝殻でなければぴったり合わないために、夫婦和合（夫婦が仲むつまじくあること）の象徴とされています。女の子が良い結婚相手と結ばれることを願って食べられます。



リクエストメニュー



たけのご組さんに給食のリクエストメニューを聞いた所、たくさん書いてくれました。カレーライス、鶏のから揚げ、やきそばが多かったです。その他、子ども達に人気のメニューをたくさん献立に入れました。残り少ない保育園での給食も楽しんでもらいたいです。お楽しみに！！