

食育だより

2021

3月

ひなた保育園

寒さが少しづつ和らぎ、暖かい春はもうすぐそこまで来ています。さて、今年度もあとわずかとなりました。園の食事を通してはじめは苦手だったものも少しづつ食べられるように成長したのではないのでしょうか？もうすぐやってくる進級・進学のを元気に迎えてくださいね。

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
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

3月3日は桃の節句・ひな祭りです。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。雛人形は、子どもたちの変わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いやの気持ちや願いを込めて飾ります。また、桃の節句にまつわる食べ物についてまとめました。それぞれに意味があります。

桃の節句の食べもの



ひしもち

植物のヒシ（菱）は、水面に広がって繁ることから、ヒシ形は成長や繁栄のシンボルとして古くから親しまれてきました。

ひし餅には、女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いが託されています

ひなあられ

ひし餅を、外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが「ひなあられ」の発祥とも言われています。



はまぐり

ハマグリの貝殻はもともと対だったものだけがぴったり合い、貝合わせなどの遊びで使われたことから、一生添い遂げる仲の良い夫婦にちなんでいます。

3月は「たけのこ組リクエストメニュー」

3月はたけのこ組がリクエストしてくれたメニューをいれました。4月はなかなか給食が食べられなかった子どもたちも、今ではすごくよく食べ、たくさんおかわりをしてくれるようになりました！たけのこ組の人気給食ベスト3はラーメン、チーズ春巻き、納豆揚げ餃子！他にもコロケ、かぼちゃポタージュ等いっぱいリクエストしてくれたので入りきらないメニューもありますがごめんなさい！！給食が園生活の楽しい思い出の一つとなるよう栄養士と調理員が力を合わせて頑張りたいと思います。