

# 食育だより 3月号

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。卒園・進級を控えたお子様たちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。

1年間を振り返ってみると、子どもたちは少しずついろいろなものが食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じられます。3月は、ゆり組さんのリクエスト給食を取り入れた献立にしました。「幼稚園の給食はおいしかったな」そんな風に思ってもらえたら嬉しいです。

今年度も幼稚園給食への御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。

## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏はじゃがいもやなす、ピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん…園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## お子様の食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に自分から手を洗っていた。
- 食事の準備や片付けを自分から手伝っていた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を自分から言っていた。
- 姿勢を正しく食べていた。
- スプーンや箸を上手に使っていた。
- よく噛んで、味わって食べていた。
- 朝食を欠かさず自分から食べていた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食べていた。
- 家族と一緒に楽しんで食べていた。

## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

幼い頃から、家庭や幼稚園などあらゆる場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもたちの食への関心を育み、「食を営む力」を培います。これからも安全でおいしい給食を通して子どもたちへの健やかな育ちを応援していきたいと思えます。

## ゆり組 好きな給食ランキング

早いもので、今年度も残りわずかになってきました。ゆり組さんに園生活の楽しい思い出の一つになればと思い、好きな給食のリクエストをお願いしました。一生懸命好きな給食を書いて答えてくれました。お楽しみに。

- 1位 カレー (11票)
- 2位 ポテト、みかん、メロンパン(7票)
- 3位 唐揚げ、いちごクレープ(6票)
- 4位 ケーキ(5票)
- 5位 チャーハン、りんご(4票)
- 6位 玉子焼き、サラダ(3票)
- 7位 そぼろ丼、牛丼、味噌ラーメン、すいか、バナナ、小魚、アイス、ごはん、いちご、ホットケーキ(2票)

3月7日に「ゆり組さんありがとうの会」があります。父母の会で用意していただいた「お祝いケーキ」が給食です。ありがとうございます。