



ゆらりん給食だより

2023年度 3月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 柏崎

春とはいえ朝夕まだまだ冷え込みが続きますが
梅の花がちらほら咲きはじめ、春はゆっくりと近づいていますね。
早いもので今年度最後の月。16日には卒園式ですが、
そう組の子どもたちはすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。
卒園しても保育園での給食やクッキングなどの思い出を胸に、
これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。

1年間の食生活を 振り返ってみよう！

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、夏はナスやピーマン、秋はさつまいも、冬は白菜に大根。園でも幼児さんが夏野菜でナスやピーマンを栽培しました。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つ美味しさを今後も伝えていけたらと思います。

また、食事のバランスやマナーは守れていたでしょうか？好きな物しか食べないということはありませんでしたか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェック してみましょう

- 朝食を毎日食べることが出来た
- 食事の前に石けんで手洗いが出来た
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた
- 姿勢正しく食べることができた
- スプーンや箸を上手に使うことができた
- よく噛んで味わって食べることができた
- 楽しく食べることができた
- 食事は時間や量を決めて食べることが出来た
- 苦手な食べ物を食べることが出来た
- 季節や行事の料理を知ることが出来た



いくつできるようになったかな？

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。元々は中国から伝わった風習です。古代中国では、3月最初の巳の日にお祓いをする習慣があり、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いました。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に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。

ひしもちのいわれ

色の順は下から緑、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「よもぎ」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「浄化の表し」緑の草もちは「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえてると言われています。

子どもたちとの日々の給食や、食育活動クッキングなどを通して、好きな食べ物が増えた子、苦手な野菜も1口でも食べてみようとする子、野菜や食材の名前を覚えた子など、今年度も1年間で子どもたちの成長をととも感じました。

「給食おいしかった」「野菜全部食べたよ」「また食べたい」など給食の先生にお話ししてくれる子。

保護者の方からの「お家でも美味しいと言っていたのでレシピを教えてください」と言って頂き、毎日の給食づくりや食育活動の励みになりました。

今年度もありがとうございました。