

3 給食だより



ひな祭り



寒い冬も終わり、春がそこまでやってきました。

ひな人形は、子どもたちの身代わりになって守ってくれるとされ、立春から2月中旬にかけて飾り始めます。女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、桃の節句とも呼ばれます。

ひしもち

緑、白、ピンクの3色をひし形に切って重ねたもの。緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」、ひし形には「災いを除き、健康を願う」気持ちが込められています。

ひなあられ

餅に砂糖を絡めていった和菓子で、4色の色は四季を表しており、一年中幸せに過ごせるようにという願いがこめられています。

ちらし寿司

華やかな彩りが春を呼んでくれるちらし寿司の具にも食材に込められた意味があります。

えびは「長生き」、れんこんは「先の見通しがきく」、錦糸卵は「財宝が貯まるように」、にんじんは「根が張るように」様々な食材を使っています。



一年間の振り返り

卒園、進級を控え、次のステップへの希望と期待にキラキラと輝いているお子様は、この1年間で身長や体重はどれくらい増えたでしょうか？

1年間の食生活も振り返ってみましょう。

- 食事の前に手を洗っている
- 食事の準備や片付けのお手伝いをしている
- 元気よく食事の挨拶をしている
- 正しい姿勢で食べている
- よく噛んで、味わって食べている
- 食事の時間は楽しい
- 赤、黄、緑などいろいろな色の食材を食べている
- ちょっと苦手なものも少しだけ頑張って食べてみた



姿を変える食材 とうもろこし→コーンスターチ

