

3月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年度



今年度も終わりの月となりました。少しずつ暖かくなってきましたが、まだ「まだ」空気が乾燥し風邪などをひきやすい時期です。手洗いうがい・三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠で体調を整えましょう。

4月から一年が経ち、子どもたちの身体ビバの成長を大きく感じています。給食では、様々な食材や調理法に出会い、苦手な物も少しずつ食べられる様になった姿をたくさん聞くことが出来ました。

これからも、子どもたちが元気でい豊かに育つように、毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思っております。



3月3日 ひなまつり (桃の節句)



女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。また、春を無事に迎えられた事を喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

ひもち



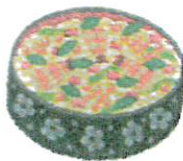
ピンク・白・緑の3色のひし形のもちを重ねたものです。この色には、冬から春への喜びが表現されています。緑は雪どけ後の新緑、白は雪、ピンクは桃の花を表しています。

はまぐりの汁



はまぐりの貝殻は、2つと同じものがなく、他の貝殻とは合わない特性があります。1組の対の貝殻同士としか絶対に合わない事から、よい相手とめぐり会い、仲睦まじく幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。

ちらし寿司



えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など、縁起のいい具材が祝いの席にふさわしく、三つ葉・卵・人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼びます。

ひな粥



もともとは、ひもちを細かくくだいて作られていました。ピンク・緑・黄・白の4色で四季を表し、一年を通して幸せと健康にという願いが込められています。

バランス良く食べる、難しい... お父さんお母さんも野菜を食べていますか?

子どもはなぜ野菜を食べない?

- ・苦味がある・青臭い
- ・臭いが強い・見た目が嫌い
- ・食感や舌触りが嫌い

人間が感じる味

- ・甘味・塩味
- ・旨味
- ・苦味・酸味

子どもの味覚は敏感であり、大人に比べてより感じやすく

苦味は毒物・酸味は腐敗物の味とされる為本能的に避ける味となり、野菜が苦手になる事は仕方のない事です。また、初めて見る物や未知の物に対して恐怖心や警戒心を持ち封

<楽しい食事になる工夫>

- ※ 苦手な物も何も言わず食卓に出しましょう。「今日は食べられるかな?」と言うと、食べられなかった事を思い出します。
- ※ いろいろな調理方法の工夫はありますが、まずは身近な大人がおいしそうに食べる様子を子どもに見せましょう。すると、子どもは興味を持ち、安心して食べられるようになる事があります。
- ※ 大人が食べている野菜の音を聞かせましょう。子どもは野菜の味ではなく、音に意識が向き、野菜の酸味や苦味を感じにくくなる効果があります。
- ※ 無理に食べさせようとすることは、逆効果になります。ひと口、1かけらでも食べられたら、ほめましょう。盛り付けは少量にし、食べられたらおかわりをあげましょう。おかわりした事が自信につながります。
- ※ “空腹は最高の調味料”です。お腹をすかせましょう。
- ※ 買い物に行った時には、子どもに「どれがおいしそう?」と選んでもらうのも良いです。見た事がない物、知らない物は、食べ物と言え認識できないので、日常生活の中から食経験を増やし、身近な物にしましょう。

食事の時は家族みんなで食卓を囲み、楽しく食べる環境を作りましょう

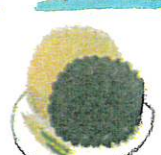
春分の日 3月20日

～自然をたたえ、生き物をいつくしむ日～
春分の日、昼の長さとお昼の長さが同じになり、長かった冬から春になると言う(おきりした言正となる)時期です。「春分の日」の前夜それぞれ3日間を含めた計7日間を「春の彼岸」と言います。

春に咲く牡丹の花



ぼた餅



3月22日(金)
おやつで
かわりぼたもち
食べます。

食という字は“人”を“良”くすると書きます。食事を楽しく食べる事は、身体を健康に保つだけではなく、心に安らぎと安定をもたらします。

“食べることは生きること”

バビ身体の健康のために大切にしていきたいと思っております。

