

3月の食育だより

令和7年2月26日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

寒い日々の中にも日差しがやわらかくなり春の風を感じるようになってきました。
1年をふり返ってみると、子どもたちは少しずついろいろなものを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が感じられます。
ひまわり組さんは園の給食を食べる日がわずかとなりましたが「給食おいしかったな」「給食楽しみだったな」と思ってもらえると嬉しいです。

🌸 ひな祭りにまつわる食べもの 🌸



はまぐりのお吸い物

はまぐりは2枚の貝がぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意義があります。



ちらし寿司

ちらし寿司のえびは「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」という願いが込められています。



ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれ、1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤は桃の花、白は雪、緑は新芽を表しています。これは冬が去って春が訪れることを意味しています。



この1年の食生活をふりかえってみよう！



- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- 嫌いな食べ物も、ひとつでも多く食べられるようになりましたか？
- はし(スプーン)は正しく持てるようになりましたか？
- 食事の前の手洗いはせっけんを使っていねいにできていますか？
- 朝ごはんを食べてから登園できましたか？
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べていますか？

(子どもの発達年齢に応じてチェックしてみてください)



いただきます



ごちそうさま

食生活でまだできていないところを確認して、新年度に向けて準備をしておきましょう！