



# 3月給食だより

平成30年 ながさわ保育園

今年度も最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるので、成長した子供たちの笑顔を見るとうれしく思います。給食が子どもの楽しみの1つになるよう食に興味を持つことが出来たらいいなと思います。



## ☆ 楽しい食事から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、**五感をしっかり使った食べ方が必要**です。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。

それには、生活全体を見通した**食育での働きかけが重要**です。

## ☆ 食べる意欲 ⇒ 生きる意欲

食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝え、わかってもらいましょう！

① 幼児期からの  
食事体験



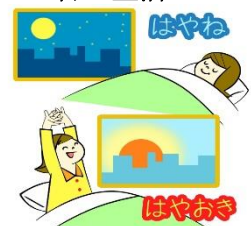
② 家族そろって  
の楽しい食事



③ 規則的な生活  
リズムの確立



④ 快眠・快食・快便・  
自立生活



## ひしもち

「健やかに育てほしい」という思いが込められています。

- 紅・・・桃の花の色を表し、魔よけとされていて、くちなしの実で色づけがされています。
- 白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
- 緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるとされています。



## ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。



## 3月3日は「ひなまつり」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。

