



# 給食だより

2026年3月  
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 思い出に残る楽しい給食時間を過ごそう

今年度も残り1か月となりました。卒園、進級を控え、同じクラスのお友達や先生と給食を食べるのもあと少しです。園生活のすてきな思い出のひとつになるよう、みんなで楽しく食べましょう。

🌸🌸🌸🌸 「いただきます」「ごちそうさま」を大切に 🌸🌸🌸🌸



「いただきます」「ごちそうさま」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。

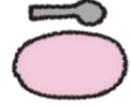


命をいただくこと、作物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに関わるさまざまな人への感謝です。



言葉の意味がわからない小さな子どもでも、大人がお手本を示してあげるとまねをして手を合わせます。

食事時間への気持ちの切り替えにもつながります。



なばなを食べて  
春を感じよう



なばなは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。

なばなはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようです。肉といっしょに炒めたり、マヨネーズなどで和えたりすると食べやすくなります。

黄色の花が可愛らしいなばな、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



ひなまつりにまつわる食べ物

ひなまつりは、桃の花などを飾り、ひしもちやひなあられ、ちらしずしやはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。

ひしもちの色は、上から桃色、白、緑の3色。桃色は「魔除け」、白は「長寿」、緑は「健康」「厄除け」の意味があります。

ひなあられは、ひな祭りの代表的な和菓子のひとつです。緑、桃、黄、白の4色で、それぞれ四季を表しています。1年の四季を通じて健康にいられますようにという願いが込められています。

