



3月食育だより

錦ヶ丘給食室

寒さの残る2月を終え、少しずつ暖かく過ごしやすい3月となりました。早いもので、今年度最後の月になりました！年度末になり、1年間で成長した子どもたちの姿を見られるのが嬉しく感じます。食べられるようになった野菜、ご飯を食べる量など、それぞれ成長したことを、ご家庭でも振り返る機会をぜひ作ってみてください(^^)

～食べることは生きること～

食事は1日の生活リズムを決定する大切な要素であるとともに、毎日の楽しみでもあります。園でも様々なことを配慮し、また目的をもって給食を提供しています。

1. お腹がすくリズムをもてる
2. 食べたい物、好きな物が増える
3. 一緒に食べたい人ができる
4. 食事作り、準備に関わる
5. 食べ物を話題にする

一斉に「いただきます！」と食べ始める事はなく、それぞれの子どもが自分自身で「お腹がすいた」という感覚を感じて、戸外遊びから戻ってきたり、片付けを始めたりします。私たちにとっては「お腹がすいた」という感覚は、当たり前のことでありそれを意識したことはありませんが、幼い時からそれを定着させることで、食生活の乱れや、生活習慣病等、防ぐことに繋がっていくのではないかと感じます。

また、この一年間で野菜嫌いだった子が少しずつ食べられるようになったり、4月に比べて、園全体の残食量が減ったりと様々な面で子どもたちの食に対する意識の変化も感じられました。

その他にも、配膳をすることで自分が食べられる量を知ったり、畑で育てた野菜類を調理して食べたりと、子どもたちが主体となり、そのアイデアを大人が拾って実現するというスタイルで食育活動をすすめられた1年でした。来年度も、このような形でもっともっと充実させていけたらと思います。

※3月の行事食※

～桃の節句(ひな祭り)～

5月5日が男の子の節句(端午の節句)とされていたことから江戸時代に、3月3日は女の子の節句と呼ばれるようになり定着していきました。雛人形には、娘の厄を引き受ける役目があるため、災いがふりかからず、美しく成長して幸せな人生を送れるようにという願いが込められているそうです。

☆ちらし寿司☆

長寿祈願のエビ、見通しのいい人生を願うレンコン、健康勤勉を願う豆など、縁起の良い山海の幸を彩りよく散らします。

☆雛あられ☆

関西風は餅を砕いて揚げたあられですが、関東風は米粒をあぶった物が原形で、儉約の心をあらわしています。

文責：川畑