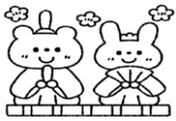


やわらかな春の訪れを感じ今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの1年で少しずつ色々な物を食べれるようになったり、嫌いな物も頑張って挑戦したりと成長を感じる場面が沢山ありました。3月も美味しい給食を提供していきたいと思います。



・桃の節句・ひな祭り



3月3日のひなまつりは、「上巳（桃の節句）」でひな人形を飾り女の子の成長を祝います。人形にけがれを移して水に流す「流しびな」が、ままごとの「ひいな遊び」と結びつき現在の行事になったとされ、桃の花を飾ったり、地域によっては海水に足をつけたりして邪気を払います。園でも7段飾りのひな人形と子どもたちのひな人形を遊戯室に飾りお祝いします。

〈白酒〉室町時代に上巳に飲んだしきたりが引継がれ、長寿を祈るものとされています。〈菱餅〉菱餅は、たいてい下から、緑・白・桃色の3色。桃色は「健康の祝い」、白色「洗浄の表し」、緑色は「春先の芽吹き」「もえる若草」を例えています。

〈ハマグリ〉はまぐりは、2枚の貝がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わないことから、良い人とめぐり逢えますようにという祈りからきています。

## 簡単レシピ“チラシ寿司”

・材料(4人分)・

プラスチックコップ(マグカップでも可)

〈酢飯〉

ご飯 1合

酢 大さじ1

砂糖 大さじ1

塩 少々

〈飾り〉

錦糸卵

ハム

サーモン又はエビ

〈作り方〉

①酢飯の材料を混ぜ酢飯を作る。

②錦糸卵を作り、ハムは桜の形に切る。

③エビは茹でてサーモンはサイコロ状に切る。

④カップに①を入れお好みで②③を飾る。



**食育ってなに???** 食育とは、食事の自己管理能力を養う教育の事です!

子どもたちが自分自身で健康を考え、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てるのが「食育」です。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは難しいものです。子どもたちが生涯健康に過ごしていけるような手助けを大人がしていきたいですね。

**保育園では…**

〇〇〇 毎日の給食の中で、色々な食材や食感、メニューを知ること、食事のマナー、当番活動、みんなで楽しく食べる経験等給食にはたくさんの食育があります。また、菜園活動やクッキングを通して、野菜を育て、調理し食べることの楽しさを体験してほしいと考えています。