

食育だより 3月

♪ペロリ通信♪

勝連学校給食センター TEL: 978-2103
幼稚園担当栄養士 仲村 こずえ

早いもので3月ですね。卒園・進級を控えた子どもたちも入園してからみんなが1歳年を重ねました。4月の入園時にあんなに小さかった子供たちも身長も伸びて今ではお兄ちゃん*お姉ちゃんになって、お友だちを思いやる姿や年下のお友だちのお世話している姿を見ると、とても嬉しく思います。おはしを持ってなかった子が、おはしを持ってようになったり♪給食・おやつを完食「ペロリ」出来ることも達が1年でとても増えました。おやつに出てくるお芋やカミカミおやつに苦戦していた子が…ほとんど食べれるようになっていました♪きっと小学校へいっても走る事やお勉強いろんな事に役立つと思います。

今年度も…新型コロナでなかなか幼稚園に行くことができませんでしたが…時々給食時間やおやつ時間に顔を出すと「こずえ先生♡」という声が教室中に響き渡り♪アイドル気分になれてとても嬉しかったです♡(笑)

もうすぐ卒園するみなさん☆進級するみなさん☆胸がワクワクですね♪一年を通して私みなさんからたくさん学ばせて頂きました。給食センターの調理員さん空の食缶を見るのがとても嬉しかったです♡感謝*感謝♡の1年間本当にありがとうございました♪小学校へ行って月進級しても月にがな食べ物にひとりでイイのでチャレンジしてくださいね♪

ひなまつりクイズ

ただ正しいのはどっち?

3月3日、ひなまつりについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

<p>Q1 ひなまつりにお供えるおもちの形はどっち?</p>	<p>A 春の風景</p>	<p>B ひな人形の着物</p>
<p>Q2 おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している?</p>	<p>A 春の風景</p>	<p>B ひな人形の着物</p>
<p>Q3 ひなあられは、おもに何からできている?</p>	<p>A 小麦</p>	<p>B 米</p>
<p>Q4 ひなまつり料理の汁物に使われるハマグリ、漢字で書くとどっち?</p>	<p>A 蛤</p>	<p>B 蛭</p>
<p>Q5 ひなまつりに食べられる料理には、どんな願いがこめられている?</p>	<p>A 米や野菜の豊作</p>	<p>B 子どもの健康や成長</p>



ひな祭り 行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

<p>ちらしずし</p> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>関東地方では米粒形のポ菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<p>はまぐりのお吸い物</p> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<p>ひしもち</p> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

にがてなべもの いくたべられるようになったかな?

- あか** おもに体をつくるもとになる食べもの
- きいろ** おもにエネルギーのもとになる食べもの
- みどり** おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの

食べものは、元気のもと!

人間の体は、朝から夜まで、休みなくはたわっている。そのために大切なことは…

食べること!

好きなものだけ食べようか。いえいえ…

3つの色の食べものとなかよく!

肉と野菜とご飯があれば、それでだいじょうぶ? いえいえ…

ご飯をしっかり食べて…

お肉の2倍の野菜を食べよう!

こたえ

Q1=A(ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供える)
Q2=A(雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)
Q3=B(うるち米を爆ぜて作るポン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)
Q4=A(2枚の貝がらにぴったり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む)
Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらしずしなどの料理が作られる)

「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

はじめは好き嫌いばかり!? 赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

食べものとの出会い 立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…

おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね!

小学生は味をおぼえる大切な時期 「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてなけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからもどんどんあるよ。たくさん食べた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

いろいろな味をおぼえよう! いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

みんなの体に向かって、出発しんこう、GO!

「あか」の食べものは、体をつくるもの。筋肉や骨をつくったり、血液のもとになったりと体をつくるものがいっぱいふくまれているよ。

「きいろ」の食べものは、体を動かすもの。元気よく運動したり、しっかり勉強するために大切なエネルギーになるよ。

「みどり」の食べものは、体を守るもの。かぜなどのウイルスとたたかたり、体のつかれをとったり、体の調子をよくしてくれる食べものだよ。

♪「食べものとなかよし」のうた
あか、き、みどりがそろったら
いつもニコニコ身体
かぜびょうきもふきて
うんどう べんきょう
さあ やるぞ オ~!