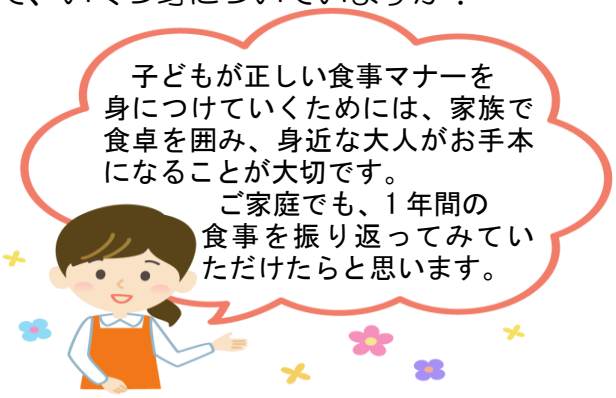
３月給食だより

まだ寒い日もありますが、日差しが暖かく感じられ、春はゆっくりと近づいていますね。
子ども達は、この一年、給食を通して食事マナーや食の大切さを学んできました。給食は、献立により子ども達の好きなものや苦手なものがありますが、自ら食べようとする子どもの姿に日々成長を感じることができ、大変嬉しく思います。これからも、食を通して、子ども達の笑顔がたくさん見られるように願うばかりです。

進級・進学に向けて食事マナーを見直そう！

３月は今年度の締めくくり。１年間の食生活を振り返って、いくつ身についていますか？

- □ **きちんと座って、よい姿勢で食べていますか？**
- □ **食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？**
- □ **食器や食具を正しく持っていますか？**
- □ **食事の前に手を洗いましたか？**
- □ **よく噛んで味わって食べましたか？**
- □ **好き嫌いなく食べられましたか？**



＊３月３日はひなまつり＊

「ひなまつり」は女の子の成長と幸せを願う行事で、桃の花が咲くころに行われるので、「桃の節句」とも呼ばれています。
ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、あられなどをお供えし、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。
平安時代から続く伝統行事ですので、大切に受け継ぎたいですね。

～ひなまつりにまつわる食べ物～

・ひしもち：ひしもちの三色にはそれぞれ、花の赤・雪の白・新芽の緑という春を表しており、健やかな元気な子に育ってほしいという意味が込められています。

・はまぐり：はまぐりの２枚の貝殻がぴったりとあう様子から、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせると言われています。

《 春に食べたい　菜の花 》

菜の花は春野菜の中でも栄養価が高く、ビタミン類、カルシウムや鉄分などのミネラル、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、子どもには少し大人な味…。
マヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。
お浸しや和え物、パスタやグラタン、シチューの具にもオススメです。
黄色の花が可愛らしい菜の花。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。
※保育園でも給食に菜の花入りのシチューが出ます♪

にじ組の皆さん もうすぐ卒園ですね！

保育園でのお友達や先生達との楽しい思い出がたくさんあると思います。
いよいよ４月からは１年生です。
少し不安もあるかもしれませんが、とても楽しみですね。
小学校でも好き嫌いせず何でも食べて、元気にたくさんのことにチャレンジして頑張ってください♪