



## 3月 食育だよ!



日差しが暖かく感じられる季節になりました。  
今年度も最後の月となり、子供たちはこの1年たくさん食べて  
心身共に大きく成長されています！  
残り1ヵ月もお友達と楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。

### 今月の行事と食 ▶ ひなまつり/ちらし寿司

ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする行事です。  
3月3日、桃の花が咲くころに行われるので「桃の節句」と呼ばれています。

「ちらし寿司」は、見た目が華やかで、縁起の良い山海の幸をたくさん使っていることから、  
ひなまつりに食べられるようになりました。  
ちらし寿司の豆は「健康でまめに働ける」、海老は「長寿」、レンコンは「将来の見通しがよくなる」、  
錦糸玉子は「金銀を表し、豊かに暮らせませすように」などの意味が込められています。

平安時代から続く伝統行事を大切に受け継いでいきたいですね



### ▶ 「食育」とは?? ~1年間を振り返ってみよう~

あらためて「食育」とは…「食体験を積むこと」です。  
乳幼児期の子どもたちにとって、毎日が初めて出会う食材や食経験でいっぱいです。「見る・聞く・嗅ぐ・触る・食べる」という五感を通して、  
食体験を積み重ねれば、すべて「食育」になります。そのため、「食育」を難しく考えることはなく、日常の中で自然と食育は行われています♪

#### ご家庭で食育につながる取り組み例

家族みんなで  
揃って食べる



一緒に  
お買い物に行く



一緒に  
料理をしてみる



### 旬の食材 ▶ 春きゃべつ



旬: 3~5月

春キャベツは冬キャベツと比べて、収穫時期だけでなく、品種そのものが異なります。  
淡い黄緑色でふんわりと巻きがゆるく、葉がやわらかくて瑞々しいのが特徴である春キャベツは、他野菜と比べてビタミンCを多く含んでいます。  
ビタミンCは熱に弱いので、生のままシャキシャキとした触感を楽しみながら食べてみてください♪

### ミニクイズ ~ひなまつり~

Q ひなあられの色の意味って??



【答え】

桃色：「生命」「春の花々」、緑：「芽吹き」「夏の新緑」  
白：雪の大地、黄色：「紅葉」

3色と4色のひなあられがありますが、それぞれ自然のエネルギーや四季を表し、女の子の健康を願う意味が込められています。

#### ★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。  
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など  
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。  
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

#### ★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_KYUSYOKU