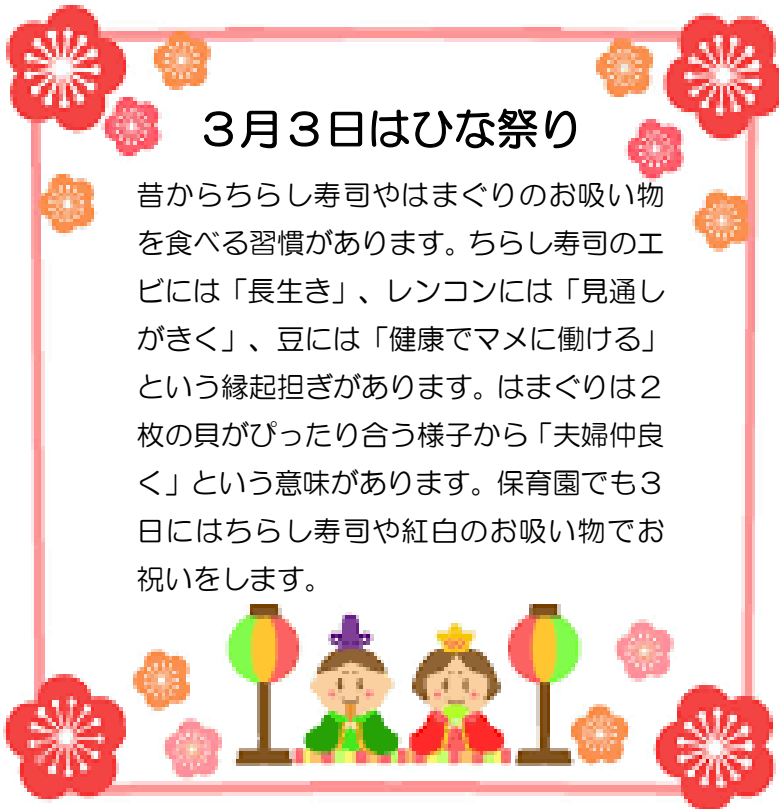




食育だより

宝木保育園
令和5年3月1日

ほかほかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことができたらうれしく思います。年長さんにとっては残り僅かな保育園での給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと思います。



3月3日はひな祭り

昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のエビには「長生き」、レンコンには「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という縁起担ぎがあります。はまぐりは2枚の貝がぴったり合う様子から「夫婦仲良く」という意味があります。保育園でも3日にはちらし寿司や紅白のお吸い物でお祝いをします。

～ひな祭りにまつわる食べ物～

ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒って膨らませ色付けをして作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。1年の四季を通して健康に過ごせますようにという願いが込められています。

ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤（くちなし）は桃の花、白（ひしの実）は雪、緑（よもぎ）は新しい芽を表しています。これは寒い冬が過ぎ去って春が訪れることを意味しています。

1年を振り返って

ご家庭でのお子さんの食事についての悩みはいろいろあると思いますが、食事の食べ方やマナーは家族がそろって食事を囲んだ時に周りの大人がお手本となって教えていくことが大切です。

お子さんとチェックしてみましょう

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食事前に手を洗う | <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶 |
| <input type="checkbox"/> 食事中は歩き回らない | <input type="checkbox"/> いろいろな食材に触れて好きな食べ物を増やす |
| <input type="checkbox"/> 食べ物や食器で遊ばない | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べる |
| <input type="checkbox"/> 飲み込んでからお話をする | <input type="checkbox"/> TV やスマホは見ない <input type="checkbox"/> 楽しくみんなで食事をする |

🍏 リンゴ狩りに行ってきました 🍏

10月に食育遠足として幼児3クラスで荒牧りんご園に行きました。リンゴが実際に実っている様子を観察したり、リンゴに触れて収穫してきました。より赤く、より大きいものを自分で選ぶことが嬉しい子ども達。色・形・大きさ・香り・重さなど発見や驚きがあり、子どもたちは目を輝かせていました。



りんご園の方からリンゴの種類や取り方を説明してもらった後、みんなで狩る予定のリンゴの試食をしました。

リンゴを持ち上げるように、
そーっとね。



おいそうなリンゴを2つ
選んで収穫しました。



園庭でおうちの人に作ってもらった美味しいお弁当を食べました。

