



3月の食育だより



寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。
 この1年を振り返り、大きくたくましく成長した子どもたちの姿を嬉しく感じます。
 今後も、子どもたちが元気いっぱいにご過ごす事ができるように、給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。



ひな祭りのお話



3月3日のひなまつりは、中国の「上巳（じょうし）の節句」が由来とされています。上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり、紙や草で作った人形に災いを移し、川に流す行事となっていきました。また、紙の人形で遊ぶ「雛あそび」から、飾られるひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には女の子の行事として定着したとされています。

<ひな祭りに食べる料理>

ひなあられ 3色のあられにはそれぞれ意味があります。（諸説あり）

ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽吹き

この3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされています。4色のひなあられは四季を表しているという説もあります。

ちらし寿司 具材に縁起が良いとされている食材を使用します。

れんこんは「見通しがよく、災いに見舞われないように」しいたけは、「元気で丈夫な体になりますように」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」などの願いが込められています。

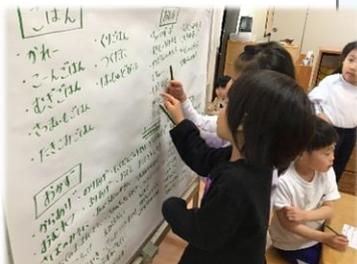
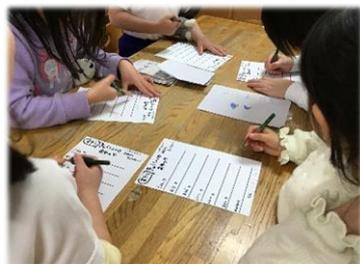
はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になった貝としかぴったりと合わないことから、良縁に恵まれ仲睦まじく過ごせるようにという願いが込められています。

もう一度食べたい
和光園の味♡

リクエストメニュー！

調理室の先生から3月で卒園する年長の子どもたちに、和光園保育所で食べた給食の好きだったメニューを食べる「リクエストメニューの日」を提案してもらいました。子どもたちはとても喜び、話し合いが始まりました。今まで食べてきた給食をいろいろと思い出し、「1つに決められない！！」「美味しかったよね。」「給食をいっぱい食べたから、大きくなったんよね。」など、卒園プロジェクトの話し合いで大きくなった自分を感じているからこそその言葉もきかれました。

1度は投票をして決めることになったのですか、投票数の多かったメニューに納得できない子がいると、「どうしてそう思うの？」「どうしても苦手で食べられないんだ。」「サラダは好きだから、2番目に多かったメニューでもいいかも。」「全部みんなが好きなのするのは難しいよね」など、リクエストメニューについての真剣な話し合いをし、年長児みんなで決めました。3月8日にリクエストメニューが出るので、子どもたちがどんな表情で給食を食べるのか楽しみです！！



保護者の皆さま

今年度も給食を通して子どもたちと関わりを持つことに嬉しく思い、感謝致します。

また、保護者の皆さまとは、展示棚の上にあるポストを通して温かいメッセージの込められたお手紙や直接お声をかけて下さりお話することができたことに嬉しく思います。あまりたくさん時間を一緒に過ごすことは難しいですが、透明なカーテンドア越しに「今日のごはん、な～に～?」と遊びに来てくれる子どもたちの笑顔、「今日のごはん、美味しかったよ!」の言葉に私たちはとても励まされ、元気を頂いています。

これからも子どもたちが安心して給食を食べられるよう、心をこめて給食やおやつを作っていこうと思ひますので、今後もよろしくお願ひ致します。

ぜひ、調理室にも遊びに来て下さいね!

広島和光園保育所 調理室職員一同

