



給食だより 赤城保育園



日に日に厳しい寒さが和らぎ、春の陽気を感じられるようになってきました。
春は別れの季節でもあり、出会いの季節でもありますね。年長さんは保育園を巣立って小学校へ…年長さんだけでなく進級する子ども達みんな、新しい年度に向かって体を整えて、「早寝、早起き、朝ごはん！」元気に頑張りましょう！！

★春の旬食材を味わいましょう!!



「春の皿には苦味を盛れ」と昔から言われています。これは春には苦い物を食べるのがカラダに良いとする古くからの言い伝えです。栄養学など無かった昔から日本には食べるもので健康を養う「食養生」という考えがありました。その中で特に大切にされていたのが「旬の食材を食べる」ということです。自然リズムに合わせてはぐくまれる旬の食材には生命力があり、食べることでそのエネルギーをカラダの中に取り込むことができると考えられてきたのです。春を迎える3月には水菜、うど、たけのこ、菜の花、ほうれん草、キャベツ、春菊、三つ葉、ごぼうなどが旬の食べ物です。自然界はその季節に応じて、人間のカラダに必要なものを旬の恵みとして与えてくれます。だからこそ、自然に感謝しながらその恵みをおいしくいただきます！

食習慣を身に付ける

- 規則正しい食生活を
「小食」「遊び食いをする」といった食事の悩みは生活リズムが乱れている事が原因で起きる場合があります。食事時間や就寝時間など規則正しい生活ができるといいですね。
- 家族や親しい人と一緒に
子どもにとって食事は家族や身の回りの人たちの愛情を感じられる大切な時間です。「おいしいね😊」と顔を見ながらゆっくり語りかけましょう。そのやりとりが子どもの安心感や成長に繋がります。毎食は無理でも家族揃ってゆっくり食べる機会を増やしていきましょう♡

バランスの良い食事を！



ひなまつりの由来(食べ物編)

ひなまつりと言えば、ちらし寿司、ハマグリのお吸い物、白酒などたくさんありますが今回は「菱餅」についてです。

・菱餅はひなまつりを代表する食べ物です。菱餅はピンク(紅色)、白、緑の三色からなりますが、それぞれの色に意味があります。

- ピンク(紅) 魔除け、厄除け
- 白色 清浄、純潔
- 緑色 健康、新緑の生命力

行事食には色々な思いと知恵がつまっていますね

