



# 給食だより



筑後二川保育園

文責:栄養士 立花

2025年3月1日

だんだんと暖かくなってきて、日に日に春の訪れを感じられる季節となりました。そして早いもので今年度も最後の月となり4月に比べて子ども達にたくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。給食を自ら食べようとする姿や、美味しそうに食べている姿などを見てうれしく思うと同時にコミュニケーションの大切さも感じました。さくら組さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと思っています。



## 3月3日はひな祭り

### ● ひなあられ

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色が元々の色だったようです。



### ● ひしもち

色の順は、下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「よもぎ」と「くちなしの実」が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「燃える若草」をたとえていると言われています。



### ● 蛤（はまぐり）

はまぐりは、2枚の貝殻がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないことから、将来よい人と巡り会えますようにと娘の幸せを祈って祝います。



### 春を感じよう

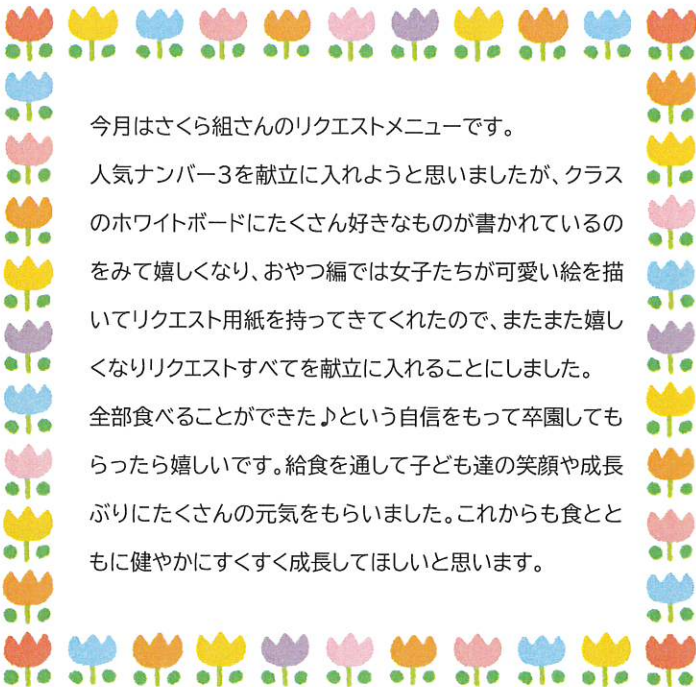
菜の花は春の雰囲気を感じられるように、春らしい暖かい色合いをしていることからひな祭り料理に使われます。春野菜の中でも特にビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富な野菜です。ビタミンCはほうれん草の4倍もあると言われています。美肌効果や風邪予防、便秘予防にも効果があります。ちょっとほろ苦さを感じる春の味を試してみてください。苦味は茹でた後長めに水にさらすと多少は和らぎます。お試しください

### ★1年を振り返ってみましょう!

この一年を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。



<input type="checkbox"/> 食事の前には、手洗いができた 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた 	<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた 
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けのお手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた <input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかり食べた 



今月はさくら組さんのリクエストメニューです。人気ナンバー3を献立に入れようと思いましたが、クラスのホワイトボードにたくさん好きなものを書かれているのを見て嬉しくなり、おやつ編では女子たちが可愛い絵を描いてリクエスト用紙を持ってきてくれたので、またまた嬉しくなりリクエストすべてを献立に入れることにしました。全部食べることができた♪という自信をもって卒園してもらったら嬉しいです。給食を通して子ども達の笑顔や成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思います。