



日に日に春の気配を感じられるようになりました。コロナ禍の中、いつもの年と異なった環境下でも園生活を元気に過ごして、あっという間に3月です。1年も終わろうとしています。

苦手な物が食べられるようになったとの子どもたちの成長もあり、今年度もおいしい笑顔や、うれしい笑顔がみられた1年でした。



## 調理の工夫で好き嫌いを克服



子どもは、においや食感、味、見た目など、五感で好き嫌いを感じています。



どんなふうに「嫌い」なのかを知ると対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜はごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめ。



また、乳幼児期に栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって「食べてみたい」という食欲につながります。食材との楽しい出会いが「好き」になっていくきっかけとなるのです。



### 〜春彼岸のぼたもち〜

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。

お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものに、あんをまぶしたものをお供えます。

春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。

今年の春分の日は3月21日です。



### 〜食育クイズ〜

「旬の食材が出始める時期を何と呼ぶ？」

①盛り ②走り ③名残

正解は②。出始めは「走り」、最盛期は「盛り」、そろそろ終わるといふ時期を「名残」といいます。

出始めは値段が高いですが、季節を先取りする喜びがあります。

次年度も、安全で美味しい給食作りをこころがけ、子ども達が楽しく給食の時間を過ごすよう努めてまいります。

