

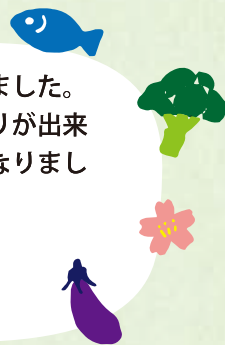
# きゅうしょくだより

2024年  
3月号



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。一年間もあっという間でしたね。食が細かったこども達もおかわりが出来るようになり、苦手だったお野菜もパクパクと食べられるようになりました。成長がみられてとても嬉しく思います。

年長組さんは、あと何回、給食を食べることが出来るかな？  
楽しかった給食の時間を良い思い出になるといいな！と思います。



## 3月3日 桃の節句

3月3日は「桃の節句」といい、もとは中国から伝わった「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、災いなどをはらうために、人形を海や川に流していたといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどがあります。



### ひな祭りに関する豆知識

Q. ひな祭りに桃の花を飾るのは…なぜ!?

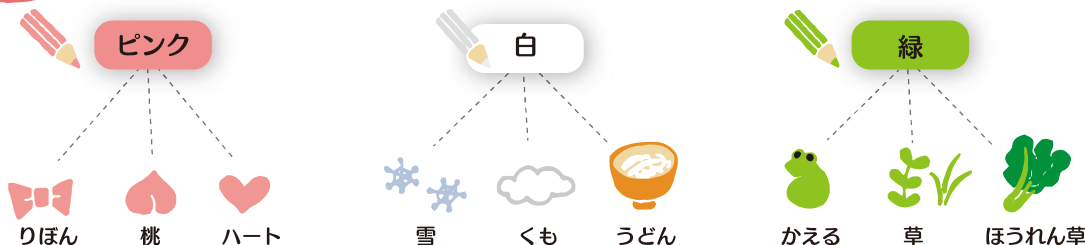
まだ寒さの残る季節に咲く桃の花は、幾重か重なった薄い花びらがきれいです。中国では、桃は子孫繁栄をもたらす霊木で、その実は不老長寿の仙薬という伝説があります。桃の花にも邪気をはらう力があると尊ばれたことから、女兒が健康に育つようひな祭りに好んで飾られたといわれています。



◇ひな人形も桃の花も女の子の成長を願ってのことなのですね!(^^)!

### 食育 クイズ

ひなまつりのお供え物には雛あられやひし餅などがありますが、使われている3色が意味しているものを選んでみましょう。



3月は桃の花が咲き、雪が残って地面に草が生える桃の節句の季節を表現していると言われています。この3色のお菓子を食することにより自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味もあります。

こたえ

ピンク→桃  
白→雪  
緑→草

# 菜の花で春を感じよう

菜の花は春に出回る食材の一つです。ほのかな花の香りと苦みが魅力です。ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などを多く含みます。食べることで抵抗力を高め、風邪予防や貧血予防になります。

苦みが苦手なこども達は、他の野菜と合わせたり、マヨネーズで和えたりすると食べやすくなります。黄色い花が可愛い菜の花は目で楽しむのはもちろん、春の味として味わってみてください。



クイズ

「菜の花」の花はどれかな？

1



2



3



こたえ

1

菜の花や小松菜はアブラナ科に属し、花が似ています。

3 → カブの花です カブもアブラナ科に属しているので、花の色も黄色でそっくり！

2 → ほうれん草の花です ヒユ科に属しています

・・・同じ緑色の野菜ですが、いろいろな種類がありますね



この1年を振り返ってみると、こ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り、できるようになったものにチェックを入れてみましょう♪

できたかな？



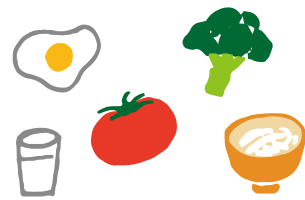
食事の前には手洗いができた



「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



好きな食べ物が増えた



よく噛んで食べた



食事の準備や後片付けのお手伝いができた



おともだちや先生・家族で、楽しく食べる事ができた

