

# きゅうしょくだより

2025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。食が細かった子はおかわりが出来るようになったり、苦手だった野菜も食べられるようになり、成長がみられてとても嬉しく思います。

年長さんは、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思い出として残してくださいね。



## 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（じょうし）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

#### 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です!(^^)!

ひな祭りは日本全国で行われている伝統行事ですが、お祝いの仕方は地域によって風習が異なります。「いそ遊び」や「浜遊び」「はまうり(浜下り)」などいろんなお祝いの仕方がありますね。



## まいみん 睡眠について



「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人は毎日8時間（幼児は約10～13時間）ほどを睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時～2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。睡眠が足りないと…食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。良い睡眠を心がけましょう



## 卒園、進級を前に、食事のマナーを見直そう！

食事の前に、  
手を洗っていますか



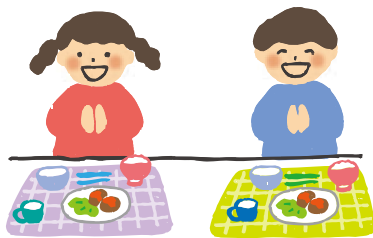
姿勢よく、  
座っていますか



ごはんやおかずを、  
まんべんなく  
食べていますか



「いただきます」  
「ごちそうさま」  
の挨拶をしましたか



落ち着いて、  
よく噛んで  
食べていますか



スプーンやフォーク、  
箸(はし)を正しく  
使っていますか



食べ物が  
口に入ったまま、  
話をしていませんか

## はし 箸の正しい持ち方を確認しましょう！

### 箸の選び方

箸は、長すぎても短すぎても、使いにくいものです。  
自分の手に合った箸を確認してみましょう。  
また、滑りにくいものを選ぶと良いでしょう。

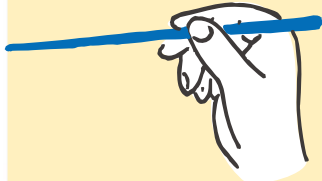


### 目安は…

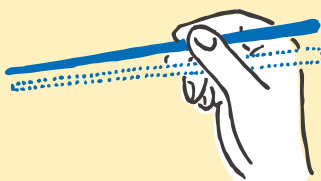
年齢	身長	箸のサイズ
～2歳	100cm 以下	13cm
3～4歳	100cm～110cm	14.5cm
5～6歳	110cm～120cm	16cm
7～9歳	120cm～130cm	18cm

### 正しい箸の持ち方

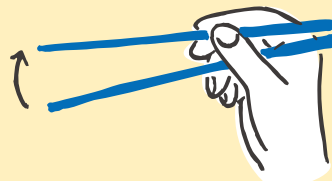
① えんぴつを持つように1本を持ちます。上下に動かす練習をしましょう。



② 2本目の箸を親指と人さし指の間から、さしこんで、薬指にのせるようにして持ちます。



③ 下の箸を動かさずに、上の箸だけ動かしてみましょう。



箸は正しく持たないと危険を伴うこともあります。  
大人が手本を見せたり、手にとって教えたりして正しい持ち方を少しずつ身につけましょう。