

食育だより No. 12

2023年3月吉日 みなみひの保育園

3月は、ひな祭りや遠足、卒園式など多くのイベントがあります。また、ひまわり組さんが考えてくれたメニューもあります。この時期は、急にごはんやおかずのおかわりも足りない時が出てきます。本当に食べられるようになったのだと実感しています。ひまわり組さんたちの思い出に残るように一生懸命給食を作りたいと思います。

ひしもち 菱餅の由来とは

ひな祭りの飾りにある3色の菱餅にはそれぞれの色に意味があります。赤色は魔除け・白色は清浄・緑は健康、長寿の意味が込められて女の子の健康を祈願する意味を持ったものです。また、色の順番にも意味があり季節を感じる順番になっていて、赤色は桃の花、白色は雪、緑は新緑や大地をイメージしており雪の合間から新芽が出て桃の花が咲く、といった様子をお菓子にしたものです。菱餅は上新粉と白玉粉、砂糖で作れるので子どもたちと是非チャレンジしてみてください。



三色食品群って何だろう

今月は2歳児～5歳児クラスが集まり三色食品群について話をしました。身近な食べ物を3色ボードに分類しました。食品の色ではなく体の中での働きによって3色に分けられることを知り、クイズ形式で子ども達もしっかり分類することができました。

「トマトは赤色じゃなくて緑の食べ物だよ」など5歳児の子どもが話す姿がありました。赤・黄・緑の3色を満遍なく食べることで元気な体を作ることができます。

給食の時にも何色の食材なのかなど注目したり考えたりすることを楽しみながら食べてほしいと思います。



今月のお誕生日メニュー

- ・五目いなり寿司 おやつ
- ・鶏肉お好み焼き風 ・三色蒸しパン
- ・白菜サラダ
- ・手まり麩の清汁
- ・清見オレンジ

リクエスト給食

- ・わかめご飯 おやつ
- ・から揚げ&ポテト ・クラッカークリームサンド
- ・小松菜の納豆和え (レモン・ココア)
- ・コーンスープ
- ・いちご