

給食だより

ベビーかろーれ(給食室)
令和7年3月号

だんだんと寒さも和らぎ、日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月になりました。この一年で心も体も大きく成長し、苦手なものでもチャレンジしてみる姿を見てきました。給食を通じて食への興味がひろがっていたら嬉しく思います。

ひな祭り

雛祭りとは3月3日の桃の節句のことで女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日です。また、桃の花が咲く頃にお祝いすることから桃の節句とも呼ばれています。

雛人形は、子どもたちの厄を引き受ける役目があり、変わりに病気や事故から守ってくれるとされているので、女の子が元気で幸せになるようお願いを込めて飾ります。



雛祭りを代表する食べ物の1つとして菱餅がありますが、この菱餅の3色にも意味があります。

赤：魔除け、桃の花をイメージ

白：子孫繁栄、長寿、純白の雪をイメージ

緑：厄除け、健康、新緑をイメージ

また、ひなあられは菱餅を小さく砕いて、持ち運びができるように作られたという説があります。ひなあられには自然の力をイメージしており、食べることでこれらのエネルギーを体内に取り込み健やかに成長できるようにと願いが込められています。



ちらし寿司には長寿を意味する「エビ」

遠くまで見通せる「レンコン」

金銀財宝を表す「錦糸卵」

といった縁起の良い具材がよく使われています。

ちらし寿司は見た目も華やかで

お祝いの席にぴったりな一品であるため雛祭りの定番となったようです。



二枚貝である蛤の貝殻はもともと対になっている貝はぴったりと隙間なく合わさりますが、別の

貝殻をくっつけてもぴったりと合うことはありません。このことから、仲の良い夫婦

の象徴とされており「よい相手と結ばれ、その人と末永く幸せになりますように」という願いがこめられています。



1年間の食生活を振り返ってみよう

- 食事の前に手洗いができた
- 食事の準備やお片付けができた
- 「いただきます」と「ごちそうさま」が言えた
- 姿勢よく食べることができた
- スプーンやフォークを使って食べることができた
- しっかり噛んで食べることができた
- 3食は決まった時間に食べることができた
- バランスよく食べることができた
- 食事を楽しむことができた

子ども達にとって、良い食習慣は一生の宝となります。

乳幼児期から家庭や保育所など様々な場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが子どもの食への関心を育みます。

できたことは今後も続け、できなかったことは少しずつ習慣化させていきましょう。