

食育だより 3月号

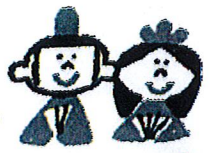
H.30.3.1 友田保育園



今年度も残り1ヶ月となりました。先月降った雪もようやく溶け、春の陽気が待ち遠しいですね。ぞう組さんにとっては、保育園で食べる給食もあと少しです。3月の献立はぞう組リクエストメニューを多く取り入れています。最後まで楽しい食事時間を過ごしてほしいと思います。

食ベゴよみ

桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

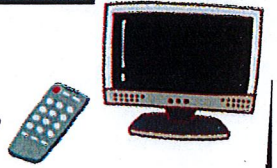


どうして桃の花を飾るの？

昔の中国では、桃は邪気や悪霊をはらう力がある神聖な樹木とされていました。ひなまつりに桃の花を供えるのは、桃の花が持つ魔よけの力で農作業が始まる大事な季節に、悪いものはらって豊作を祈る気持ちが込められたともいわれています。

「ながら食べ」していませんか？

「テレビを見ながら」「ゲームをしながら」「遊びながら」食べていませんか？
子どもはそばに気になる物があると、すぐに気をとられてしまうので、1つのことが集中するのが難しく、テーブルに座って食べるのも20分程度とされています。
食事するときには、必ずテレビを消して、近くにおもちゃなどを置かないようにしましょう。
また、気持ちの切り替えも大切ですので、部屋を変えて食事するなど環境を変えてみるのも良い方法のひとつです。また、「おいしい」と感じるのも85%が視覚から得られるとも言われます。「これ人参だね。お給食でもでていたね。」などと食材を認識しながら食べることが、乳幼児期には特に重要です。



味や形はどうかを感じることで味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。

家族で食卓を囲み会話をしながら、楽しい雰囲気です。



2月の食育の様子

うさぎ組

ハートのチョコレート作り
チョコレートが溶ける様子を観察しました。
その後自分達でトッピングをし、おやつで喜んで食べました。

きりん組

シリアルチョコバーを作りました。混ぜたり、伸ばしたり、興味深々。
上手に作ることができ、「美味しい」と言い合いながら、食べました。

ぞう組

チョコレートケーキ作り
各グループに分れ、色々な工程を順番に行い、みんなで協力して作りました。
美味しく、喜んで食べました。

今月の食育

バイキング給食

