



朝夕は、まだまだ寒さが厳しいですが、花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。

今年度もあと1か月となりました。子どもたちは4月ごろと比べて、食べる量も増え、心も体も大きくなったように思います。

春といえば桜餅

桜餅は、桜にちなんだ和菓子であり、桜の葉で餅菓子を包んだもので、ひな菓子の一つでもあります。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた道明寺粉を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあります。

関東風



関西風



毎年3月のメニューには、ぞう組さんのリクエストメニューをいれています。

給食部門

- 第1位 カレーライス
- 第2位 焼きそば
- 第3位 ドライカレー

おやつ部門

- 第1位 スイートポテト
- 第2位 マスカットゼリー(麦ふぁ付き)
- 第3位 蒸しパン(甘納豆)

※チューリップチキンのリクエストが多くありましたが、お別れ会食の時に提供するため、順位には入れませんでした。

～避けたい7つの「こ食」～

- ① **孤食**…一人で食事を食べること。
- ② **個食**…一緒に食卓を囲んでいるのに、食べている物が違うこと。
- ③ **子食**…子供たちだけで食べること。
- ④ **粉食**…パン、麺類など粉から作られたものばかり食べること。
- ⑤ **濃食**…濃い味付けのものばかり食べること。
- ⑥ **固食**…自分の好きな物しか食べないこと。
- ⑦ **小食**…少ししか食べないこと。



～「こ食」の影響～

孤食

- 好きな物だけ食べ、偏食を助長する。
- 食事のマナーが伝わらない。
- コミュニケーション能力や思いやりの心が育ちにくい。

個食(バラバラ食)

- 好きな物ばかり食べて嗜好が偏る。
- 栄養バランスがとりにくい。
- 協調性が育ちにくい。

粉食

- 米食に比べ、高カロリー。
- やわらかいものが多く、かむ力が弱くなる。

濃食

- 食塩・砂糖の摂りすぎ。
- 味覚異常が起こる。

小食

- 必要な栄養素が不足。
- 抵抗力が落ちる。

子食

- コミュニケーション能力や思いやりの心が育ちにくい。
- 好きな物だけ食べ、偏食を助長する。

固食

- 栄養バランスがとりにくい。
- 嗜好が偏る。
- 肥満、生活習慣病の原因になる。

※「こ食」は子どもたちの育ちには、とても重大な問題です。毎日の生活の中で、食事は大きな部分を占めています。子どもたちにとって生命を維持し、身体を成長させることだけでなく、精神面でも大きな役割を果たしてします。

家族と一緒に食べる食事は、マナーや栄養バランスの問題を解消し、食欲も増してきます。また、協調性やコミュニケーション能力も育ちます。保護者の方も忙しい毎日を送っておられると思います。毎日三食を家族と一緒に食べることはできませんが、できるだけ家族と一緒に、楽しく食事をする時間を作っていただけたらと思います。一緒に食べることができなくても、その場所においてあげることも大切です。