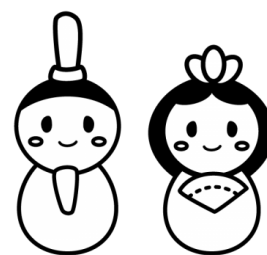


西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2020年 3月号



早いもので今年度、最後の月を迎えました。4月からはみんな一つ上のクラスへ、年長クラスはあこがれの小学校へと進級します。

不規則な生活をしていると朝から、ぼーっとしたり、肥満の傾向が出てきたりします。正しい生活リズムを整えましょう。

3月の献立は、きりん組さんの個々のリクエストメニューが入っています。ほぼ毎日、リクエストされた献立になっていますのでお楽しみに！

●3月3日はひな祭りです●



ひな祭りの由来、『桃の節句』や『上巳の節句』とも呼ばれ女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。雛人形を飾る習慣は室町時代頃に始まり、一般的にはやったのは明治時代以降と言われています。それまでは厄を払うために紙の人形を海や川に流す、『流し雛』の風習がありました。

ひな祭りに食べると縁起が良いとされているものは、ちらしずし、ハマグリのお吸い物、ひなあられなどがあります。

- ① ちらしずし…自然の恵みに感謝して食べることで、自然の力を身体に取り入れていたようです。
- ② ハマグリのお吸い物…夫婦の絆を象徴する縁起ものです。
- ③ ひなあられ…ひなあられの色は春夏秋冬を表し1年間、娘が健康であるようにと願いが込められています。

●菜の花を食べて春を感じよう●



菜の花は春に出回る食材の1つです。

ビタミン類や食物繊維が多いため、風邪予防や便秘予防にも役立ちます。

子どもたちには少し苦いのでマヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。目で楽しむのはもちろん、春の味として味わってみましょう。

●不規則な生活をしないためには？●

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。

朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

新年度もおいしい給食づくりを
心掛けていきます。
来年度もよろしくお願い致します。

