

# 食育だより 3月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 3月食育目標 成長を喜び、楽しく食べよう

一年間を振り返って 

毎日の給食をみんなで楽しく食べることや、さまざまな行事にかかわる食育活動などを通して子どもたちは少しずつ食べ物に関心を持ち、食べる意欲も育ちました。「食べる意欲を持ち、楽しく食べる子どもに」を食育目標に掲げ、毎日の給食を丁寧に作り、子どもたちの育ちを見つめながら食育活動に取り組みました。日頃から子どもたちは給食に興味津々です。3時のおやつの食器を給食室に運んで来てくれた時には「明日の給食はなに？」と必ず声をかけてくれます。私たち給食担当者も子どもたちの名前を覚えます。給食の感想を聞いたり、具合が悪くてお休みしていた子には「もう元気になったかな？」と声をかけてみんなで子どもたちを見守っています。これからも子どもたちの成長に寄り添いながら、安心・安全を第一とした給食づくりを心がけます。一年間ご協力いただき、ありがとうございました。

1年間  
ありがとう  
ございました



### みんなの大好きメニュー

卒園する子どもたちにとっては、こども園で食べる給食もあと少しです。今月は子どもたちの大好きなメニューをたくさん取り入れました。子どもたちが楽しく美味しく食べることができるよう心を込めて作りたいと思います。お楽しみに！



### ひなまつりってなあに

3月3日のひな祭りは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな祭りの行事食とそれぞれに込められた意味を紹介します。

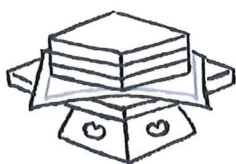
菱餅、ひなあられ  
3つの色に願いが込められています。桃色は「魔除け」白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められている。



白酒(甘酒)  
厄除けの意味がある。

#### ちらし寿司

具のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン、「まめに働ける」ように豆など、縁起の良い具材をたくさん入れる。



#### ハマグリ如潮汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味がある。

3月旬食材・・・菜の花・三つ葉・ふき・せり・春キャベツ・たけのこ・絹さや・わかめ・いちご