

# 食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



## 旬の食材



## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりには2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は新玉ねぎ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は柿にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根、みかんなどなど。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
  - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
  - 姿勢を正しく食べることができた。
  - スプーンやはしを上手に使うことができた。
  - よく噛んで、味わって食べることができた。
  - 楽しく食べることができた。
  - 三食は決まった時間に食べる事ができた。
  - 朝食をかかさず食べた。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！