



3月

給食だより



日増しに暖かくなり、春の訪れを感じられるようになってきました。早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月ですね。子どもたちは給食の時間を楽しみ、笑顔で食べている様子の中で、苦手な食べ物にチャレンジしたり、食べる量が増えていったりと子どもたちの成長を感じています。給食を通して、少しでも食に興味をもって来ていたら嬉しいです。今年度も最後まで子ども達に寄り添いながら、心と身体の栄養に繋がる給食作りを行っていきたいと思います。3月の献立はリクエストメニューとなっているので、給食を楽しんでくださいね。一年間ありがとうございました。

～ 共食（きょうしょく）していますか？～



誰かと一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。近年、家族がそろって食事をする団らんの機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食（こしょく）」や、同じ食卓についているのにそれぞれ別々のものを食べる「個食（こしょく）」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。「誰か」には家族や友人、親戚などが含まれます。食事はコミュニケーションの場としても重要で、楽しく美味しく食べる、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会にもなります。お家に帰ってからも忙しく、一緒に食事をする時間が持てず、つい「孤食」をさせてしまう事もあるかもしれません。そんな時は家族で話し合ったりして、少しの時間でも一緒に食事をする機会を増やしてくださいね。

3月3日はひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せをお祝いする日で、桃の節句とも言われています。行事食には、ちらし寿司、蛤のお吸い物、白酒、ひなあられ、菱餅などがあります。菱餅とひなあられの色は、ピンクが生命、白が雪の大地、緑が木々の芽吹きなどの意味があり、自然のエネルギーを得て、元気で丈夫に育つようにとされているそうです。



「リクエストメニュー」

3月の給食は、子ども達からのリクエストを取り入れた「お楽しみ給食月間」となります。年長組さんは残り少ない給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思います。

