



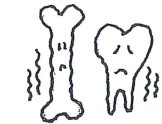
早いもので今年度も残りところ1ヶ月となりました。徐々に気温が上がり、日中は暖かさも感じられる日もあり、春の訪れを感じられるようになってきました。私達は食の楽しみ喜びをしっかりと伝えられたいと思います。給食室へのご理解ご協力ありがとうございました。

4月にはひとつお兄さんお姉さんになる子どもたちの成長を楽しみにしております。

《カルシウム》が足りないと

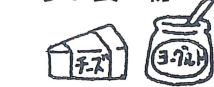


おこりっぽくなる



骨や歯が弱くなる

カルシウムの多い食べ物



乳製品



小魚

海そう



貧血  
立ちくらみ

《鉄》が足りないと

鉄の多い食べ物



レバー



貝



卵



ほうれん草



小松菜



にぼし

《ビタミンC》が足りないと

いろいろな



血が止まりにくくなる



かぜをひきやすい

ビタミンCの多い食べ物

みかん



レモン



ピーマン

いちご



ブロッコリー



キャベツ



さつまいも



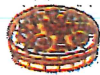
ひな祭り！！

女の子の節句を祝う「ひな祭り」は、中国から伝わった風習です。身代わりとして作った小さな人形が、女の子を災難から守ってくれると考えられていました。子どもの健やかな成長を願う思いが込められています。

～ひな祭りにまつわる食べ物～

《ちらし寿司》

ちらし寿司そのものにはいわれはありませんが、えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめに働ける」など縁起のよい具がお祝いの席にふさわしく、三つ葉・卵・人参などの華やかな彩りが食卓に春を運び、ひな祭りの定番メニューとなりました。



《ひし餅》

ひし餅の色にはそれぞれ意味があります。桃（赤）・・・クチナンが含まれていて、解毒作用があります。花の赤色を表し、赤には魔除けの力があるといわれています。白・・・ひしの実が含まれていて、血圧を下げる効果があります。子孫繁栄・長寿を願います。緑・・・よもぎが含まれていて、強い香りで厄除けの効果があります。緑は、新しい芽を表し健やかな健康を願います。緑は若草、白は雪、桃は桃の花を表し、冬から春に変わり、雪から新芽が出て花が咲く風景を表現しています。



《ひなあられ》

ひなあられの基本となる色は、ひし餅と同じ「桃・白・緑」の3種類です。桃・白・緑に黄を加えた4色のひなあられもあり、こちらは四季を表し、1年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

《はまぐり》

同じ貝でないといわれていて、夫婦が仲良く生涯添い遂げられるようにという願いが込められています。



食べ物の消化について

よく噛むことは、虫歯だけでなく消化不良を防ぐことにもつながります。子どもは大人に比べ、消化器が未発達です。胃での消化を楽にするためには、よく噛み、飲み込む段階で食べ物を細かくしておくことも有効です。特に、子どもの胃腸の調子が悪いときは、食物繊維が少ない食材を、油の使用量を少なくやわらかく調理し、いつもの食事よりも細かく刻んであげましょう。

給食を通じた子どもたちの成長

この1年で、子どもたちは食の面で大きく成長したと感じます。歯ごたえのあるものもよく噛めるようになり、野菜などの苦手なものも頑張って少しずつ食べられるようになりました。「ピカピカになったよ」と空っぽになったお皿を自慢げに見せてくれる姿を微笑ましく思います。

お箸やフォークの持ち方も手指の発達とともに上手になり、手づかみ食からフォークへ、フォークからお箸へと移行することができました。給食を通して、子どもたちが大きく成長した姿が見られたことを、大変嬉しく思います。



たいようぐみの皆さん  
ご卒業おめでとうございました。  
これからも笑顔で元気いっぱい  
毎月も★ずっとなつと(はとのさとより)  
応援しています!!

