



# 令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

3月3日(月)は桃の節句です。

ひなまつりは、季節の節目を示す5節句のうちの一つで、江戸時代のころから女の子の健やかな成長と幸せを願う行事として広まりました。

### <ひなまつりの行事食>

散らし寿司

エビ、蓮根などの縁起物で作り、華やかな雰囲気を出す。

はまぐり

対になる貝殻が中の良い夫婦に見える。

ひなあられ

春は緑、夏はピンク、秋は黄色、冬は白の4色で四季を表す。

菱餅

緑は春の七草、白は菱の実、赤は魔よけの意味で3色の餅。

白酒(甘酒)

祝い事で大人が楽しむための酒。(子どもは甘酒を楽しむ)



3月は卒園を控えたあおぐみさんからのリクエストメニューを実施します。あおぐみさんには特別なデザートもです。お楽しみに！  
小学校の給食も、好きなものはもりもり、嫌いなものは一口でもチャレンジしながら、元気な体を作ってくださいね。



新学年のスタート時から比べると、目に見えて大きくなっている子どもたち。最初は残りがちだった野菜の料理も、1学期末には完食できるようになりました。秋には身体測定結果をもとに、給食の提供量を増やしましたが、それも完食できるようになっています。体の大きさや食べる量には個人差があるので、それぞれが食べる量を調節して、自分の適量について考えながら食べることが大切です。過食、小食による栄養不良などが心配な場合は、身体測定の結果を母子手帳の身体発育曲線・体重曲線に記録してみましょう。曲線のカーブに沿って身長も体重も増えていけば、問題はないと考えられます。急に曲線が崩れるときには、食生活習慣を見直してみましょう。

偏食についても、一つ、二つの好き嫌いは誰にでもあると思いますが、主食しか食べられない、または野菜はすべて食べられない、など3色食品群(赤・黄・緑)のうち、3色が揃わない食事を続けると健康を損ないます。幼児期に3色揃えて食べる習慣を身につけましょう。

