



食育だより



だんだんと暖かくなってきて、日に日に春の訪れを感じられる季節となりました。子ども達は一年で心身ともに大きく成長できたのではないかと思います。毎日の食事を通して成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。給食を通じて、少しでも食に興味を持ってもらっているとうれしく思います。

3月3日はひな祭り

3月3日はひな祭り。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひし餅を食べてお祝いします。



ひし餅

ひなあられ

赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は大地をあらわします。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。



ちらし寿司

縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、豆はマメに働けるなどの意味があります。



はまぐり



はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴったり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と娘の幸せを祈って祝います。

春の彼岸

春分の日前後7日間のことを「春の彼岸」といいます。彼岸の食べ物といえば「ぼたもち」と「おはぎ」がありますが、呼び名が違うだけで同じ食べ物です。春の彼岸の頃は牡丹の花が咲くので「牡丹餅（ぼたもち）」、秋は萩の花が咲くので「お萩（はぎ）」と書き、食べる季節が違うので呼びわけているそうです。春の彼岸では、ぼた餅を供えて先祖をしのび感謝します。



食事の正しい姿勢について

正しい姿勢も、マナーの基本のひとつです。子どもの場合、テーブルやいすのサイズが体型に合っておらず、猫背や肘をついたり悪い姿勢になっている場合があります。テーブルが高いと茶碗の上げ下ろしがしにくく食べにくかったり、椅子が高くて足をぶらぶらさせたままだと、落ち着いて食事に集中できないなどがあります。椅子にクッションを置いたり、足下に箱などを置くようにして調整してあげましょう。



■正しい姿勢のポイント

- ・背筋を伸ばして猫背にならない。
 - ・椅子の背もたれに寄りかからない。
 - ・テーブルと椅子の間は、げんこつ1個～1個半空ける。
 - ・足はぶらぶらさせない。
- 足の裏は床か、椅子の足載せにつける。



- ゲー おなかにゲーひとつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン

★正しい姿勢で、かっこいい一年生になろう★