



# 3月 給食だよ!

2024年3月配布



早いもので、今年度最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な活動を通して、体も心も大きくなりました。16日は卒園式です。卒園しても玉島保育園で食べた給食やおやつ、食育活動の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。



## 朝ごはんを食べよう!



朝食は一日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日3食決った時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## ひな祭りの行事



ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。きれいなひな人形を飾ってひし餅などをお供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です。

### ちらし寿司

えびには「長生き」、れんこんは「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。



### ひし餅



ピンクは魔除け、白には清らかさや長寿、緑は健康と魔除けの願いが込められているそうです。

### ひなあられ

もともとはひし餅を細かく砕いて作られ、色もひし餅と同じ3色でした。



### はまぐり



貝殻が二枚ぴったりと合わさるので良縁を表し、幸せに暮らせるようにという願いが込められています。



## ナノハナを食べて春を感じよう



ナノハナは春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。子どもたちにはナノハナ特有の苦みが食べにくいようですが、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い ナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。14日の昼食で提供します。前日には、展示を行います。味の感想をお家で聞いてみて下さい。

