



2025年3月

食育だより

日に日に暖かくなり、春の訪れを感じられるようになってきました。
今年度も残すところあとひと月になりましたね。
この1年間の給食を通して成長し、少しでも食に興味を持ってくれていると嬉しく思います！



カルシウムは不足しがちな栄養素です。
一日コップ一杯
(200ml)を目安に
牛乳を飲みましょう！



3月3日はひな祭り



3月3日のひな祭りは、桃の節句や上巳の節句と呼ばれている日本の5節句のひとつです。ひな人形を飾り、女の子の成長と健康を祈願する行事です。行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひし餅、ひなあられなどがあります。4色のひなあられには、「桃・緑・黄・白」があり、それぞれ「春・夏・秋・冬」を表しています。四季の自然のエネルギーを取り込み、1年を通じて健康で幸せを願うという意味が込められています。

ちなみに5節句とは・・・

1月7日（人日）3月3日（上巳）5月5日（端午）
7月7日（七夕）9月9日（重陽）のことで
5つの季節の節目を祝う日本の伝統行事です。

クイズ①

おひなさまの隣にいる男の人は誰でしょう？



5月5日はこどもの日
男の子の成長と健康を
祈願する行事です！



3月20日は春分の日



3月20日の春分の日「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを目的とした国民の祝日です。春と秋に1年の中で昼と夜がほぼ同じ長さになる日があります。そのうちの春が春分の日です。
また、春分の日には「ぼたもち」、秋分の日には「おはぎ」がお供えされますが、こしあんと粒あんが違っただけでどちらも中身は同じものです。季節の咲いている花によって、春は牡丹からぼたもち、秋は萩からおはぎと呼ばれています。あんの原料となる赤い小豆には「魔除け」の効果があり、邪気を払うとされています。

クイズ②

春分の日は毎年3月20日なのでしょうか？
○×で答えてみましょう！



春キャベツと冬キャベツの違い

春キャベツ

球型

黄緑色

巻きが緩く
柔らかい

サラダ

冬キャベツ

扁平

白色

巻きが固く
しっかりしている

ロールキャベツ
ポトフ

1年の振り返り

1年も終わりに近づき、4月からは新たなステップに進むお子様とこの機会に、できたこと・できなかったことを振り返ってみましょう！

- ☐ 食事の前に「いただきます」後に「ごちそうさまでした」の挨拶ができた！
- ☐ よく噛んで味わって食べることができた！
- ☐ 食事中に立ち歩かないで食べることができた！
- ☐ 家族やお友達、先生とおいしく楽しく食べることができた！
- ☐ 好きな食べ物が増えた！

できるようになったことは継続し、できなかったことはできるように頑張しましょう。
来年度もおいしい給食をお届けしますので、どうぞよろしくお願いいたします！

