

柔らかな日差しとともに、暖かい日が増えてきました。早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。毎日の食事の中では、食べる量が増えたり、食べられるようになったものがあつたりと、成長する姿がみられて嬉しいです。卒園・進級に向けて、生活リズムや食事のバランスを見直してみましよう。



## 1年間の食事を振り返りましよう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん…。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましよう。



## ひな祭りの行事食



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「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。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



## 食育レポート

先月の食育を思い出し、3色食品群に当てはめて、自分の好きなお弁当を作りました。

「この食べ物は何色かな?」「どこに貼ったらいい?」とお友達と相談している姿も見られました。料理された食べ物(加工品)は、働きが増えるため「黄色と赤色どっちもあるよ」とお話しました。ちょっと難しかったようですが、とても美味しそうなお弁当が出来上がりました。

