

給食だより

令和2年3月号
アルタベビー保育園
渡部 沼口

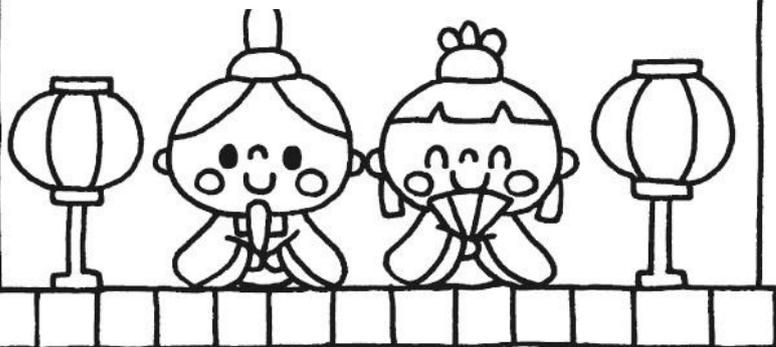
早いもので今年度も残り1カ月となり、進級、卒園の時期がやってきました。子ども達の『給食美味しかった～』の一言は私たちの毎日の励みになっています。今年度1年を通して『好き嫌いが減った』『たくさん食べられるようになった』などたくさんの成長が見られたことと思います。来年度も『給食の時間が楽しい!』と言ってもらえるような給食作りに励んでいきたいと思っています。



ひなあられ・ひしもち



ひなあられは、野外で神様を祭るときのお供え用として作られたものだと言われています。もともとは四季を表す、桃・緑・黄・白の4色だったようです。一方ひしもちも桃・白・緑の3色。桃の花を表す桃色が魔除け、雪を表す白が子孫繁栄や長寿、新緑を表す緑が健康や魔除けの意味を持つそうです。ひな祭りには欠かせないお菓子です。



旬の食材 春キャベツ



秋に種をまき春から初夏にかけて収穫される品種で、新キャベツとも呼ばれ巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中のほうまで薄い色がついています。そのため手に持った感じは冬キャベツに比べ軽く感じますが、逆にずっしりと重く感じるものは冬キャベツのように葉がびっしりと巻いていて春キャベツのよさがいまひとつな場合があります。春キャベツは早いものだと2月下旬頃から出始めます。一般のスーパーなどにたくさん並び始めるのは3月になってからで5月頃まで続きます。

■調理のポイント

葉が柔らかく、色も濃いのでサラダなど生食にも適しています。また、油で炒めたり、浅漬けなどにも適しています。

★乳幼児期に学ぶ食事のマナー★

日本の食事マナーは、自然に感謝し他者に気遣う心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。乳幼児期の子どもは周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。親は子どもにとってもっとも重要なモデルであり、毎日繰り返される食事を通して、子どもたちはマナーを身に付けていきます。

●あいさつの大切さ

感謝の気持ちを育てる

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつします。

家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。

気持ちをリセットして食事に向かう

食べ物を見ると、唾液が出て、消化の準備が始まります。食卓にある食べ物を前に「いただきます」とあいさつをすることで、「遊び」から「食事」にスイッチが入れ替わります。遊び食べが多い乳幼児期ですが、あいさつをケジメとして食事に向かう習慣を身につけましょう。