

# 食育だより

令和6年3月 松島こども園

3月は卒園式があります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると、「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だった子どもたちも、卒園のときは食べられるものが増えて、給食室のメンバーにとってもうれしい「卒園」です。

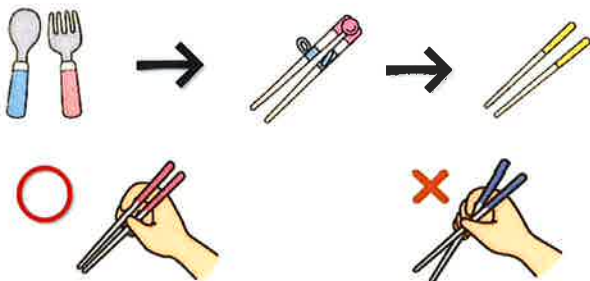


## 乳幼児期に学ぶ 食事のマナー

★あいさつの大切さ  
「気持ちを見るとき、唾液が出る、消化の準備が始まります。食卓に座る前にいただきます」とあいさつをすることで「遊び」から「食事」にスイッチが入り替わります。遊び食べが多い乳幼児期ですが、あいさつをけじめとして食事に向かう習慣を身につけましょう。



★適切に食具を使う大切さ  
和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、指、腕、口の動きの協調運動が獲得出来たらスプーン・フォーク・お箸の練習を始めましょう。焦らずに、おらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。



## 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慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「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。  
はまぐりには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。



## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

