

給食だより

3月

1年間を振り返って

子どもが楽しく食べるために

- ♪一緒に食べましょう
- ♪無理強いをしないようにしましょう
- ♪食事時間にゆとりを持ちましょう
- ♪「おいしいね」と共感しながら食事をすすめましょう



食事の前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど基本的な生活習慣を身につけること、給食に旬の食材や地元の食材を使用する、行事にちなんだメニューを取り入れるなど、子ども達が食べ物に興味・関心を持ち、日常の食事のあり方を大切に、おいしく、楽しく、しっかり食べることが出来る子どもに成長できるように努めてきました。

この一年間のお子さんのご家庭での様子や成長は、いかがでしたでしょうか。子供たちの健やかな成長を願い、今後ともご家庭との連携をはかりつつ食育の推進の取り組んでいきたいと思ひます。

「共食（誰かと一緒に食事をする）」のいいところ



- ◆自分が健康だと感じていることと関係しています
- ◆健康な食生活と関係しています
- ◆規則正しい食生活と関係しています
- ◆生活リズムと関係しています

家族やみんなで楽しく会話をしながら食卓を囲むことで、身も心も満足し、安定した身体をつくり、食事が楽しいと実感していきます。共食に関する研究を見ると、共食が多い人は、そうでない人と比較して、様々ないいところがあることがわかります。

小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されており、また、乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べていることが報告されています。

詳細につきましては、下記のホームページをチェックしてみてください。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

ひなまつり

3月3日の「ひなまつり」は、健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾り、桃の花やひし餅を供えて白酒でお祝いします。

ひし餅の3つの色は、雪が解け（白）新芽が芽吹いて（緑）やがて桃の花が咲く（赤）と、冬から春への喜びを表しているともいわれています。伝統行事に欠かせない食べ物の意味を理解して行事を楽しむことは、食育をすすめることにもつながります。