



# 3月 給食だよ!



令和5年3月  
木花子ども園



少しずつ寒さも和らぎ、春の気配が感じられる季節となりました。一年間の園での給食を通して、子ども達は食への興味や関心、習慣など様々な成長がみられると思います。残り一ヶ月の給食の時間を楽しんで、よりよい思い出をつくってください。

## <給食目標>

### 園での食事に感謝し 食事を楽しもう!

- 食事を楽しく摂ることができるように環境を整える。
- 一年間で身に付いた食習慣や成長を個々に確認し、それをたたえ、次への意欲につなげる。
- 給食・食育計画について振り返り、一年間の評価・改善を行い、新年度に向けて環境を整える。



### 桃の節句”ひな祭り

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから、『桃の節句』とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月の最初の巳(み)の日にお祓いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとしてきました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。そのあと、人形も装飾的になり、平安時代貴族の娘たちの人形ごっこ『ひいな遊び』が結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。



### 家庭でも、食育を充実させよう! 食を営む力育成に関する5項目 ～目指す子ども像～

- ① **お腹がすくリズムのもてる子ども**
  - ・規則正しい生活を送り、できるだけ決まった時間に食事をとる。
  - ・早寝早起きを心がけて朝食を抜かないようにする。
- ② **食べたいもの、好きな物が増える子ども**
  - ・子どもと買い物に行って一緒に食材を選ぶ。
  - ・食事中に食材の栄養などについて話題にする。
- ③ **一緒に食べたい人がいる子ども**
  - ・家族と一緒に食事をするようにする。
  - ・ひとりで食事をさせることは避ける。
  - ・食事中は会話を楽しむよう心がける
- ④ **食事づくり、準備に関わる子ども**
  - ・積極的に食事の手伝いをしてもらうようする。
- ⑤ **食べものを話題にする子ども**
  - ・日頃から食事の大切さについて教えるようにする。
  - ・旬の食材について話題にする。



### ★切干し大根★ ～宮崎県の特産品～

干し大根の一種で、「割干し大根」「花切り大根」など、切り方によって呼び名が変わります。室町時代に寺院で食べられた記録があり、そのころから作られるようになったと考えられます。現在、市販されているもののほとんどは、宮崎県で生産されています。

天日干しすることで糖化が進み、うま味と甘味がぐんと増し、独特のシャキシャキとした歯ごたえが生まれます。

干すことでかさが減り、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、食物繊維などを多く摂ることができます。水溶性の栄養素が溶け出すので、一度軽く洗ったうえで、戻し汁も調理に使いましょう。栄養価も高い、宮崎の特産品をもっと身近に使っていきましょう。

今月の給食でも「干切り大根の含め煮」として提供しています。