



# 食育だより

ピノキオ幼児舎  
2019年度3月



少しずつ暖かくなり、春の気配を感じる季節になりました。心身共に大きく成長した子どもたちも、もうすぐ進級、卒園を迎えます。1年間一緒に過ごしてきたお友だちと、今まで以上に楽しい給食の時間を過ごして、今年度を締めくくりたいと思います。

焦らず  
取り組もう！  
食のマナー

## 食器とはしを正しく持とう！

お茶わんやおわんは正しい位置に置き、食器は手に持って食べることを習慣づけましょう。

はしを使う練習は、段階を踏んで少しずつ練習していきます。手づかみ⇒スプーン・フォーク⇒お箸と成長につれて食べる行動も成長していくため、お箸の練習は、焦らずスプーンをしっかりと持てるようになってから行いましょう。はしの持ち方としては、まず上のはしから持ちます。このはしは鉛筆のように持ち、上下するように動かします。

下のはしは親指で固定し動かしません。

この動作が出来れば、ものをつかめます。

丸めたティッシュなどでつかむ練習をして、上手に使えるようになったら食卓でも使ってみましょう。

大人が手本を見せながら、ゆっくりと取り組んでいきましょう。



## 桃の節句の菱もち

3月3日は桃の節句ともいわれるひな祭りです。おひなさまには菱もちが供えられていますが、上からピンクは桃の花、白は雪、緑は大地に根づく草木を意味し、雪解けの近い季節を表現しています。ひなあられも同じ3色で、ピンクが生命、白が大地、緑が木々のエネルギーという意味があり、子どもの健やかな成長を願うものになっています。



## 食育クイズ

### Q 春の彼岸にお供えするものは？

- ① ぼた餅 ②おはぎ ③だんご

A 正解は①。春と秋の彼岸には餅米とあんこで作られたものがお供えされますが、それぞれ呼び名が違います。春の「牡丹餅（ぼたもち）」にはこしあんが使われ、秋の「お萩（おはぎ）」には粒あんが使われます。



## 世界の料理に触れよう！



2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。さて、今月の世界の料理は・・・

3/11・25 アイリッシュシチュー(アイルランド)



## アイリッシュシチュー

アイルランドの郷土料理の中で一番有名な伝統的な料理で、家庭の数だけレシピがあるといわれています。羊肉と野菜をコトコト煮込んだ、体温まる煮込み料理です。日本の肉じゃがに例えられることもあります。給食では、羊肉を豚肉に変えてスープとして提供をします。



今年度も無事に1年を終えることが出来そうです。園での食事が、ご家庭での話題の一つになっていたら幸いです。来年度も給食を通して、子どもたちの笑顔を見られることを楽しみにしています。