



3月きゅうしょくだよ!

令和4年3月1日
八千代保育園

もうすぐひな祭り。今年もおひなさまを出して飾ると、子どもたちは興味津々な様子で見入っています。ご家庭でもひな祭りの行事食を通して、行事の意味を学び、食への興味づけとともに、成長をお祝いしましょう。

ひな祭りの日によく飲まれる「ハマグリのお吸い物」と旬野菜「ナノハナ」についてお話します。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

食事をするときのマナーも大切。ご家庭でも子どもの成長に合わせて食器や食具、姿勢に注意しましょう。

食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

25日 お楽しみ献立メニュー
 キャロットライス・スープ・鶏のから揚げ
 バターコーン・ウィンナーポテト・人参グラッセ
 ブロッコリーソテー・りんごゼリー
 を予定しています。お楽しみに🥕