



今年は、寒い日や暖かい日の寒暖の差が激しい冬でしたが、ようやく暖かく柔らかい日差しが差し込むようになりました。今年度も残りわずかになります。

もも組は11名の“慈愛っ子”たちが巣立っていきます。食事の面では、お茶碗を使用するようになり、食具でもスプーンやフォークを上手に使い分けて食べられるようになりました。クッキングでは白玉団子やクッキーの型抜きを楽しみました。

すみれ組では、食事に興味を持つ子が増え、「ごはんなあに？」と聞いてくれ、おやつの前には食器運びのお手伝いをしてくれることもあります。すみれ組さんは、もも組になると魚屋さんへのお買物や、誕生会など新たな活動もあります。グリーンピースや空豆などのさやむきなど生の食材に触れる経験をしながら食事に関わるお手伝いをしてもらいたいと思います。

ひよこ組は、スプーンを使える子が増え、手づかみ食べも上手になりました。調理形態や食具など、一人ひとりに合わせた対応を引き続きしていきます。これからは遊び食べやムラ食いなどの悩みも増えてくる時期です。食べものの好みも出てくる頃ですが、あまり神経質にならず、お子さんの好きな食材を見つけてあげながら、楽しく食べることを重視しましょう。



ひなまつり



「ひなまつり」は平安時代から行われている行事のひとつです。モモの花が咲くころに行われるので「桃の節句」とも呼ばれています。ちらし寿司やはまぐりの潮汁、ひなあられなど、ひなまつりならではの食べ物が色々あります。ひしもちも、江戸時代初期あたりから「ひなまつり」に添えられています。ひしもちのひし形は、魔よけを意味し、室町時代から祝いの席で用いられていたようです。給食では、ひし形のごはんと花型に抜いた野菜のすまし汁を食べます。衛生上と咀嚼の面から、はまぐりは使用出来ませんが、ひなまつり気分をみんなで味わいます。



お彼岸

「お彼岸」は年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供えする「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春はボタンの花が咲き、秋はハギの花が咲くことから季節によって使い分けているという説があります。今年度は17日から23日がお彼岸になります。

春の食材



これからは春野菜がたくさん出回ってきます。菜の花、ふき、筍などが美味しくなります。

○菜の花… アブラナ科の栄養価の高い緑黄色野菜です。ビタミンCを多く含み、免疫力向上や、感染症予防、美肌効果などがあります。その他にも、ビタミンEやβカロテン、食物繊維、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれており、最上級の栄養価を備えているといわれています。保育園ではひなまつりの日にお浸しにして食べます。

○鱈… さわらは、さば科の魚で文字通り春の代表的な魚です。見た目は、白身魚のように思われがちですが肉質の成分的には赤身魚と分類され、たんぱく質、ビタミンB、ビタミンDなどが豊富です。保育園でも西京焼きにして食べます。

春野菜は寒さに耐えて蓄えてきた栄養分が美味しさにつながります。さわやかな香りと柔らかさが特徴です。栄養価が高くてより美味しいので意識して積極的に食べるようにしていきたいですね。

栄養士より

