

食育だより

令和8年3月1日

王司保育園

桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

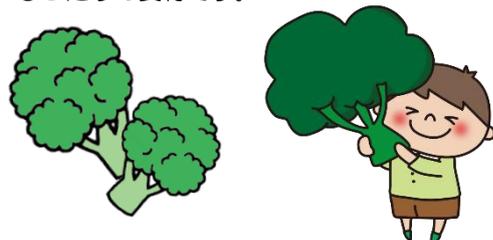
ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、こどもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



くじら給食

3月19日は、下関市から無償提供される「くじらカツ」の給食です。

下関市は、近代捕鯨発祥の地といわれ、小中学校では、平成9年からくじら給食が行われています。このたび、「くじらの街日本一」の実現を目指して、保育園にもくじらカツが提供されることになりました。

山陰地方では、「大きく育つように」「大きなものを食べて邪気を払う」という願いをこめて、古くから節分に食べられているそうです。

くじら肉は高たんぱくで鉄分を多く含む食材です。初めて食べるお子さまもいると思いますので、無理のないよう配慮しながら、「どんな味かな?」「下関とどんなつながりがあるのかな?」と興味が広がるよう関わっていきます。

笑顔で食卓を囲みましょう

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいので、こどもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。

家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、こどもの健やかな成長につながります。



園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友だちや保育者と分け合ってきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。

