



飯田保育園
給食室 R6年度3月

早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。この1年でより一層心も体も大きく成長したと思います。お箸が持てるようになったり、苦手な食べ物が食べられるようになったり…。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、しっかり栄養バランスを考えた給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。また、年長さんにとっては残りわずかな飯田保育園の給食の時間を、お友達や先生と楽しく過ごしてもらえたらと思ひます。

~~~~~ 食べる意欲を育てましよう ~~~~~


「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」言っていますか？

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときには乳しか口に出来なかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。

「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」

あまり好きでないものを少しでも食べたら、ほめてあげるようにしましょう。





### おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

## 1・2歳児にすすめおやつ

|              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| <b>ごはん類</b>  | <b>いも類</b> |             |
| おにぎり         | のり巻き       | 焼きいも        |
| うどん          | おもち        | 干しいも        |
| お焼き          |            | ふかしたじゃがいも   |
| <b>豆・種子類</b> | 栗          | <b>フルーツ</b> |
| 枝豆           | 干しぶどう      | りんご         |
|              | 干しブルーベリー   | みかん         |
|              |            | バナナ         |



### ～3月3日 ひなまつりにまつわる食べ物～

**桃** 中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考え方があり、桃を使って無病息災を願いました。

**ひなあられ** お米から出来ており、主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ、1年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

**菱餅** 古の健康食品だったといわれています。  
 紅 くちなしが含まれていて解毒作用があります  
 白 白い菱の実に血圧降下作用があります  
 緑 よもぎ餅 造血作用があります  
 赤の花、白の雪、新しい芽の緑という春を表す意味があるともいわれています。

