



# 食育だより

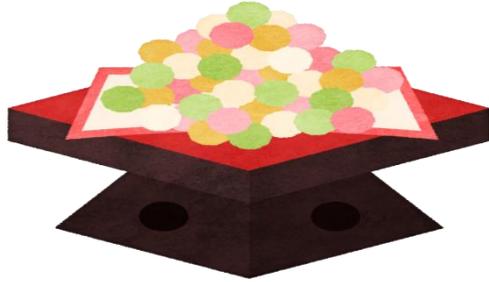
実籾保育園



3月は、ひな祭りや卒園など一年の中でもイベントが多い時期です。

今月は、二歳児さんのリクエスト給食を行います。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。

他の年齢のお友達もいろいろなものが食べられるようになり嬉しいです。もりもり食べて、みんなで元気に過ごしましょう。



ひなあられに色がついている理由を知っていますか？

**赤(ピンク)**…桜の花をイメージしているので春のイメージ

**緑**…新緑のイメージで夏を想像させる

**黄色**…紅葉しているイメージの秋

**白**…雪のイメージで冬

4色は、日本にある四季をイメージしているので、

『一年中娘が健やかにいられますように』と願いを込めているそうです。



②

お内裏様とおひな様  
二人ならんで すまし顔  
お嫁にいらした 姉様に  
よく似た官女の 白い顔

①

あかりをつけましょ ぼんぼりに  
お花をあげましょ 桃の花  
五人ばやしの 笛太鼓  
今日はたのしい ひな祭り



## 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味が渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょ。

