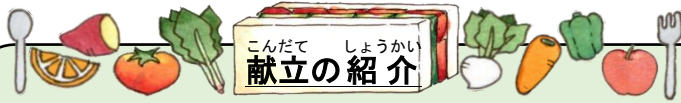




きゅうしょくだより



令和6年3月 かんのん町保育園



春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れまし
た。

3月のお彼岸には「ぼたもち」、9月のお彼岸には「お
はぎ」をお供えます。お赤飯と同様に小豆の赤い色は
邪気を払うとされ、ご先祖様への敬意や感謝の気持ちを
伝えるといわれています。

春に咲く牡丹（ぼたん）に見た目が似ていることや、
魔除けや病除けによく使われる赤色が牡丹の花に多い
ことから「ぼたもち」という
名前になったと言われています。



旬の食材

さわら
魚偏に春と書いて鱈（さわら）、春
を告げる冬から春が旬の魚です。成
長に従い「さごし」「なぎ」「さわら」
と名前が変わる出世魚です。

さわらは、60cm以上と大きいので、切り身で売られていることが多い
です。

3月は「魚の味噌焼き」に使用して
います。

どうしていますか？子どものおやつ

～おやつは「食事の一部」です～

発育・成長の盛んな乳幼児期の子
どもたち。体が小さい割にはたくさんの栄
養が必要になりますが、子どもの胃は小
さくて一度に多くの量を食することが
できません。そこで、3回の食事の他に
「軽い食事」として「おやつ」を食べま
す。内容は、取りきれない栄養を補うも
のと考えて、発育に必要なたんぱく質・
ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り
入れるとよいですね。

おやつは子どもの楽しみのひとつで
喜びをもたらすものでもあります。たま
には子どもとおやつを手作りしてみても
いかがでしょうか？小さい頃のおやつ作
りは、大きくなってからも楽しい思い出
として子どもの心に残ることでしょう。

子どものおやつ 4つのポイント

★1日に1～2回時間を決める

⇒おなかがすくリズムをつくることで、
子どもたちは健やかに育ちます。

★だらだら食はず量を決める

⇒袋ごとではなく、お皿に盛ると
食べ過ぎが防げます。

★甘い物やスナック菓子は控えめに

⇒おにぎり、ふかし芋、小魚、ヨーグルト、
果物などがおすすめです。

カルシウムや食物繊維など、不足しがちな
栄養素を補えるものを選びます。

★単品よりも組み合わせて

⇒やわらかいものと固いものを組み合わせて
噛みごたえの違いを感じるなど、
食体験を広げましょう。