



# 3月給食だよ

令和5年 ながさわ保育園

今年度も最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるので、成長した子供たちの笑顔を見るとうれしく思います。給食が子どもの楽しみの1つになるよう食に興味を持つことが出来たらいいなと思います。



## ♪楽しい食卓にするために♪

一緒に食事作りをしてみよう



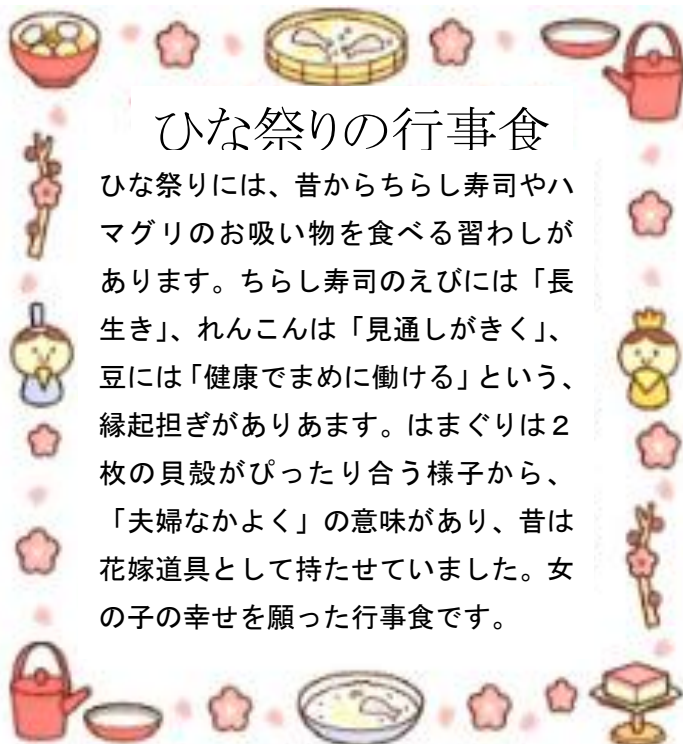
一緒に買い物に行ってみよう

何をつくろうかな?

みんなでたべると  
たのしいな♪

おいしいね

みんなで一緒に食べよう



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起担ぎがありあます。はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

## 生活習慣病の予防

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べ過ぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをしてみましょう！