

# 3月 給食だより

石原かがやきこども園 水野路子 柴田泰子

あっという間に年が過ぎ残りわずかとなりました。

新しい事に懸命に取り組み出来た時の子どもの嬉しそうな表情は何者に代えがたい贈り物です。

最後の1ヵ月が充実したものとなるようにしたいです。

## 1日3回食が大切な理由

1日3回の食事が健全な体と心を育てます。

1日3回の食事をとることは、成長に必要なエネルギー、栄養素を摂取するために必要なだけでなく、生活のリズムをきちんと作るためにも大切です。

また、食事を抜くこと(欠食)によって、おやつが増えてしまい、「脂肪や糖分のとり過ぎに」つながることもあります。

さらに、欠食が習慣化し、不規則な食事で長時間食べない状況が続くと、太りやすい体質のなることもわかっています。

1日3回、「おなか空いたあ、いただきます〜す」という元気な声で食事が始まるとよいですね。

親子で「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。



## ひなまつり

### ひし餅

ひし餅といえば華やかな赤、白、緑の3色ですよ。

それぞれの色が意味しているのは

- ・緑：草の芽や大地
- ・白：白い雪
- ・赤：桃の花

これはひし餅の重なる順序によってちょっとだけ意味が変わってて

- ・下から緑・白・赤：雪の下に草が芽生えて、桃の花が咲く
- ・下から白・緑・赤：雪の中から草が芽生えて、桃の花が咲く



3月にはばら組さん  
リクエストメニューが  
たくさん入ります♪  
楽しみにしていて  
くださいね☆