

## 3月3日はひなまつりです！

雛人形とともに供えられるひなあられの色には「桃、白、緑」の3色のものと「桃、緑、黄、白」の4色のものがあります。3色のものは「雪（白）から新芽（緑）が出て花（桃）が咲く景色を象徴し、4色のものは「春（桃）、夏（緑）、秋（黄）、冬（白）」の四季を表していると言われています。

3色のものは「自然の大きな力を受けて」、4色のものは「1年を通して」子どもたちが健やかに成長できますようにという願いが込められています。



### ～ 共食 誰かと食事を一緒に楽しんでいますか？～

共食とは、「生活や社会活動を一緒にしている誰かと食事をともにする」ことをいいます。共食をすると、どのような良い影響があるのでしょうか。

#### 健康への自己評価

小学生を対象とした研究では、朝の疲労感の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

#### バランスの良い食生活

乳幼児期から小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べていることが報告されています。

#### 規則正しい食生活

乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。

#### 正しい生活リズム

起床時間や就寝時間が早く、小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

詳細は下記のホームページをご確認ください。

<http://www.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf>



### 1年を振り返って



食べることは、生きるための基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、例年通りに食育を実践することが難しい1年でした。しかし、日々の給食も大切な食育の一環です。食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、基本的な生活習慣を身につけられるよう働きかけ、給食には旬の食材や地元の食材を使用したり、行事にちなんだメニューを取り入れたりしてきました。その結果、食べ物に興味・関心を持ち、食事をおいしく、しっかり食べることができ子どもへと少しずつ成長できたのではないのでしょうか。

この1年間のお子さんのご家庭での様子は、いかがでしたか。子どもたちの健やかな成長を願い、今後ご家庭との連携を図りつつ、食育の推進に取り組んでいきたいと思っております。

### 2月の給食のようす

2月2日は節分の行事食を、2月12日はバレンタインのおやつを提供しました。



悪い鬼は食べちゃおう

節分の日



チョコレート味です！



バレンタイン