



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶんらんどにんていひん」です。

きゃべつ、ぶろっこりー、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、こまつな、きょうな、たかな、わけぎ、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、あすばらがす
いちご、きういぶるーつ、いよかん、でこぼん、ぽんかん、はるみ、はるか、せとか、ねーぶる、かわちばんかん、れもん、あまなつ、はっさく、ぶんたん、**まつやまあぼがど (はす)**、さより、ひらめ、かわはぎ、たい、めばる、ほご (かさご)、**まつやまひじき**、**せとうちのぎんりにぼし** など

【3月の行事等について】

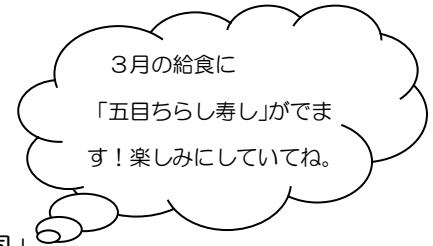
ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。

女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いをする日です。

「ひなまつり」の食べ物は、「ひし餅」「ひなあられ」「ちらし寿司」

「はまぐりのお吸い物」「白酒」です。 *お祝いの仕方は、地方等によって異なります。



3月の給食に

「五目ちらし寿司」がま
す！楽しみにしていてね。

「ひし餅」

下段の緑色は木の芽、中段は白の雪、上段の桃色は生命を表しています。



雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子表現しています。また、菱形のモチーフは繁殖力の強いヒシの実、子孫繁栄や長寿の願いを込めているようです。

参照：農林水産省ホームページ抜粋

【1年間を振り返って・・・】

お子さんは、心身ともに一年で大きく成長されましたね！！

この機会に、お子さんと食生活を振り返ってみませんか。

1年間の食生活チェック！！

- しょくじのまえには、てをきれいにあらった。
- しょくじのじゅんぴやかたづけをてつだった。
- かんしゃのきもちをこめて、あいさつをした。
- しょくじは、きまったじかんにたべた。
- あさごはんをたべた。
- おやつはきまったじかんにたべた。きまったりょうをたべた。
- よいしせいでたべた。
- よくかんでゆっくりたべた。
- “すぷーん” や “はし” がたたくつかえるようになった。
- まいしょく、しゅしょく (ごはん、ぱん、めんるいなど) ・しゅさい (さかな・にく・とうふ・たまごなど) ・ふくさい (やさいなど) をそろえてたべた。
- みんなで、たのしくたべた。

いくつできるようになったかな？
できたものに☑をしてみよう！！



食事は、毎日・毎食の積み重ねです。

生活リズムを整えて、食習慣や食事のマナーを身につけ、「楽しく食べる子どもに！！」

あせらず少しずつできるようになったら、たくさんほめてあげてください。

(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)