

3月給食だより

日ごとに暖かさを感じられる季節となりました。入園当初、食べたことのない食材や野菜に苦戦していた子どもたちも、一年を通して配膳のお手伝いや、食事のマナーを学ぶなど色々な食経験を積み重ねてきました。たくさんの楽しい思い出を胸に、これからも『食べるのが楽しい』と感じながら元気に大きくなってほしいと願っています。



～食事のバランスを考えよう～

- ☆食事の主食・主菜・副菜のバランスの理想型は、1/2が主食、残りの1/2が主菜と副菜です。また、主菜と副菜の割合は主菜1：副菜2です。幼児では、はじめは主食1/3、主菜1/3、副菜1/3のバランスから始め、子どもの成長に合わせて徐々に理想型に近づくようにしていくとよいでしょう。
- ☆次の3つのお皿をそろえると、自然とバランスの取れた食事献立ができあがります。ご家庭のメニューを考えるとき、それぞれのお皿を思い浮かべてみるといいですね。

① 主食のお皿

穀物のお皿です。ご飯茶碗やパン、パスタのお皿などがあります。

② 主菜のお皿

肉や魚、卵、豆腐などタンパク質を主とした料理のお皿です。

③ 副菜のお皿

野菜や芋、海藻などの料理のお皿です。



福井市では、『さらに1皿多く野菜を食べよう！』という**福井ベジファースト運動**を実施しています。福井県民の野菜摂取量は不足しています。健康なからだ作りのために、毎日の食事に野菜をプラスしたサラダや汁物をもう一品加えてみましょう！！



ひなまつり

女の子の節句「ひなまつり」の代表的なお祝い料理には、菱餅（災厄を除く、健康を願う）ひなあられ（1年中娘が幸せに過ごせるように）や白酒（邪気を払う）、ちらし寿司（成長しても食べるものに困らないように）などがあげられ、それぞれの料理に健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。

福井市子育て支援室 (0776-20-5270)