

3月給食だより

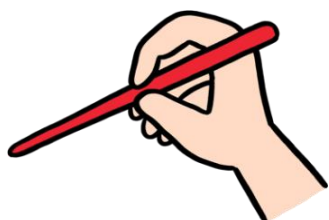
早いもので今年度も残すところあとわずかとなりました。この一年を振り返り、一人ひとり自分のペースで大きく、たくましく成長した姿に、うれしさを感じているこの頃です。来年度へ向けみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。

◆◆上巳（じょうし）の節句◆◆

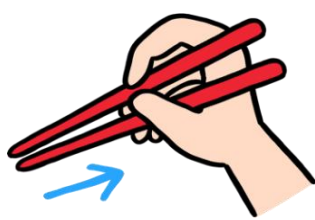
3月3日は、五節句の二番目「上巳（じょうし）の節句」にあたります。旧暦ではこの時期に咲く桃の花を飾ることから「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。ひな祭りには、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられなどを食べます。はまぐりは二枚の貝がぴったり合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないことから、将来良い人と巡り会えますようにと良縁を願う意味が込められています。

◆◆はしの持ち方について◆◆

箸は3歳ごろから練習を始めても良いですが、からだの発育・発達（特に腕の筋肉や指先の筋肉）の状況にもよるため強制的に厳しく教えるとうまくいかないこともあります。未就学児は、食事時間は楽しい！みんなで食べると美味しい！という時間にするのが一番ですので、箸の持ち方については焦らず、ゆっくり時間をかけて習得させるようにしましょう。



1. えんぴつをもつように、親指、人差し指、中指ではしを1本持つ



2. 下の箸を差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



3. 人差し指と中指を使って、上の箸を上下に動かす（親指や下の箸は動かさない）

箸の練習法

- ・ 毛糸や綿の塊をつまむ
- ・ 3cmくらいのスポンジをつまむ
- ・ いろいろな大きさの粘土をつまむ
- ・ 大豆や小豆などの豆類をつまむ

