

3月 きゅうしょくだより



令和4年3月 みなみかせ保育園

暦の上ではすっかり春ですが、まだまだ寒さの厳しい日もありますね。

3月3日（ひな祭り）



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った行事です。

ひなあられ



桃色・緑色・黄色・白色の4色で
四季を表しています

菱餅（ひしもち）



赤は桃の花・緑色は草の芽や大地
白色は雪を表していると言われています。
雪が溶けて大地に草が芽生えて桃のはなが
咲くことを表しています。

旬を食べよう

スーパーなど店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。

なばな（菜の花）◆

独特のほろ苦さが特徴のナバナは、春を感じさせてくれる食材です。皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高めるカロテンや、風邪予防などに効果的なビタミンCのほか、ビタミンB1・B2、葉酸、カルシウム、鉄などを豊富に含みます。

おひたしや和え物のほか、パスタの具や炒め物にしてもおいしくいただけます。

～食育活動～



ピン子ちゃん！



人参！

さくら組では、春の終わりから小学校に向けてトレーを使って自分で配膳をしています。減らして欲しい時は、残すのではなく先に「減らして欲しい」と自分から申し出て、自分が食べきれぬ量を自分で分かるようになりました。保健指導で伝えてもらった食べる姿勢も「ピン子ちゃん」で食事を食べられるようになりました。小学校での給食が楽しみです。

ひまわり組で育てていた冬野菜のミニ人参の収穫を行いました。収穫した人参を給食室に持っていき、その日の給食の「茹で野菜」に入れてもらって食べました。「あまい！」「おいしい！」「人参の味がする」など、自分達で育てた野菜を美味しく味わい嬉しそうでした。

