



文殊乳児保育園
3月号



朝晩の冷え込みは続いています、日中の陽射しは暖かく、木々の芽もふくらみはじめ、春の訪れを感じます。これから日増しに春らしくなってきますが、季節の変わり目でもあり、まだまだ寒暖の差が大きい時期です。生活リズムを整え、1年間の締めくくりの大切な月を元気に過ごしましょう。



3月3日は、ひな祭りです。女の子の節句として祝われています。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われています。中国では3月最初の巳の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりのはじまりと言われています。

桃の花…中国では、昔から桃には魔よけの力があるという考え方がありました。

白酒……桃の色とあわせて紅白として、祝福を表しているといわれています。

ひし餅…花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるといわれています。

ひなあられ…主に桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ四季

表しているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いを込められています。



誕生会メニュー

(2日)

- ★ちらしずし
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★菜の花和え
- ★あさり汁
- ★果物

《おやつメニュー》

- ★さくら餅

【お知らせ】

誕生会(ひな祭り)…2日

お弁当の日…7日、24日(卒園・修園式)

よろしくお願いします。

お別れ会…9日

おともだちと楽しいたくさんのお出ができましたか？みんなでぞうぐみさんを送るお別れ会があります。楽しみに待っていてください。



今年は気温の関係で野菜の出来が悪く、なかなかクッキングが出来ませんでした。畑の大根が収穫できる大きさになったので、ぞうぐみさんが1本ずつ持ち帰っています。ぜひ親子でクッキングをされてはいかがでしょうか。

おやつは組み合わせメニューで上手に栄養補給

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事の足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。メニューは、「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など、軽い食事をするイメージで。不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「飲み物+果物」という組み合わせもおすすです。甘い菓子やスナック菓子は、子ども好みの、やめられない止まらない味になっています。必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。保育園で提供しているおやつについての質問などありましたら是非おたずねください。お待ちしております。