



文殊乳児保育園
平成 31 年 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、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いわれています。

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言われています。

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が込められています。



誕生会メニュー

(1日)

- ★ちらしずし
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★あさり汁
- ★カミカミサラダ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★桜餅

【お知らせ】

誕生会(ひな祭り)…1日

お弁当の日…6日・23日(卒園・修園式)

お別れ会…13日

いよいよ、ぞうぐみさんと、お別れする時期になりました。ほいくえんで、たのしい思い出ができましたか? 13日はみんなでぞう組さんを送る、お別れ会があります。楽しみに待っていてください。

うさぎぐみさんが、畑の人参を収穫しました。茹でておやつのに食べました。最初は手が出なかった子も、おいしいと言って食べるお友達を見て一口食べて、その後はペロリと食べてくれたようです。



●よく噛んで食べる習慣を●

最近ではよく噛まない子、よく噛めない子が増えているといわれています。1歳から6歳までの時期にしっかり噛む習慣をつけることがとても大切です。

- ① 食べ物の消化を良くする。
- ② おいしさを生み出す。
- ③ 歯や歯茎を強くし、虫歯の予防になる。
- ④ あご、顔、頭部の筋肉を発達させる。
- ⑤ 脳の機能を活性化させる。



歯ごたえのあるものを食べ、経験を重ねることが大切です。例えば、するめ、煮干し、せんべいなどをおやつに、切り干し大根や野菜はスティック状に切って食卓にだされてみてはいかがでしょうか。給食の食材も4月当初より大きめに切ったりして提供しています。