

# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和2年3月号



日中の暖かさで、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。



## にんじんの栄養

人参はβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。皮のすぐ下にβカロテンは豊富に含まれているので、なるべく皮ごと食べるのがいいそうです。また、葉には、根以上に栄養がつまっています。保育園でも皮のまま調理しています。

## 誕生会メニュー

(3日)

- ★ちらし寿司
- ★鶏肉のから揚げ
- ★菜の花和え
- ★あさり汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★桜餅

## 【お知らせ】

お弁当の日…10日

21日(卒園・修園式)

よろしくお願いします。

お別れ会…13日

おともだちと楽しいたくさん思い出ができましたか？

みんなでぞうぐみさんを送る、お別れ会があります。お楽しみに。



## ◆よくかめない子に多い偏食や歯の病気◆

①偏食になり、成長発達が妨げられる。よくかめないと、軟らかいものばかり食べるなど、偏食をするようになります。この結果、摂取する栄養のバランスが偏って、成長発達が妨げられます。

②上下のあごや、そしゃく筋・歯ぐきの発達が妨げられる。このため、永久歯の生える面積が狭まり、歯並びが悪くなり、むし歯や歯ぐきが炎症を起こしやすくなります。

③無気力、消極的になる。そしゃくという運動は、脳を刺激する他、唾液の分泌を高めて、味覚を刺激するなど、脳の活性化する働きがあります。こうした刺激が少ないと、物事への意欲や興味がうすれ、無気力、消極的におちいりやすくなります。