



文殊乳児保育園
令和4年度3月号



3月になり日中の暖かい風が新しい季節を感じさせます。春の訪れに気分が高まるのと同時に、ぞう組のお友達が卒園する日まで僅かな時間なのだと寂しさも感じています。残り少ない園生活ですが、お友達と元気に過ごしてほしいと思います。

【ひなまつり】

3月3日はひな祭りです。女の子の健康を願って身代わりの人形として飾り、無事をお祝いしたというのがひな祭りの始まりだそうです。

ひな祭りには、ちらしずしやハマグリ、菱餅、ひなあられなど様々な食べ物が食卓を彩ります。菱餅は桃、白、緑の3色が基本となり、その色合いにも意味があるといわれています。(桃：魔除け、白：清浄、緑：健康や長寿) ひなあられは菱餅を砕いて作られたのが始まりですが、地域によってはポン菓子加工したものもあります。保育園でも15時のおやつで提供させていただきます。



笑いながら食べると

「吸収率」が上がる！

同じ内容のものを笑いながら、楽しく食べるのと、1人で黙々と食べるのとでは、栄養価は同じでも、吸収率が違ってくるといわれています。楽しく食べることで、幸せな気持ちになり脳のハッピーホルモン「セロトニン」が分泌され、消化酵素の働きが活性化することで吸収率がアップします。年々、家族で食卓を囲むことが減少してきており、子どもだけ先に食べさせているご家庭も多いかと思います。少ない時間でも、なるべく一緒に楽しい食事をする事を心がけていきましょ



誕生会メニュー

(3日)

- ★ちらし寿司
- ★エビフライ
- ★付け合わせ
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★ひなあられ



お弁当の日

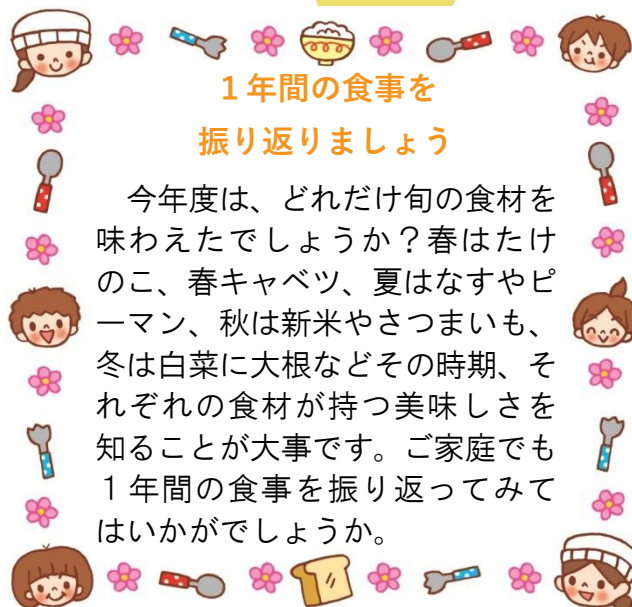
8日(水曜日)



1年間の食事を

振り返りましょう

今年度は、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はたけのこ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は新米やさつまいも、冬は白菜に大根などその時期、それぞれの食材が持つ美味しさを知ることが大切です。ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか。



今年度も、各クラスが旬の野菜を育て収穫し、給食室で調理をして提供しました。野菜が苦手な子も多いですが、自分で収穫したことの特別感と「おいしい！」と言って食べるお友達がいることで苦手なものも“食べてみよう”という気持ちになってくれたようです。ひよこ組からうさぎ組のお友達は、朝のおやつにお菓子と人参をスティック状に切って茹でたものを提供してきました。始めは嫌がっていた子も少しずつ慣れ、今ではパクパクと食べてくれるようになりました😊