



梅の花がちらほら咲き始め、暖かい日や、急に寒くなったりしますが、春はゆっくりと近づいてきています。早いもので、今年度最後の月。ゆり組の子ども達はすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園してもこれからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。



## “桃の節句” ひなまつり

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳(み)の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしてきました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったのもこのころです。

朝ごはんをおいしく食べるためにも

### 快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。



### 腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。

朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

#### オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。



#### 〈今月の食育予定〉



3日(水)・・・3時のおやつは、カステラにいちごやあられを飾った『ひなケーキ』をします。

5日(金)・・・誕生会・お別れ会では赤飯と、子ども達に人気のある変わり春巻きが登場します。おやつは、リクエストメニューの『アイスクリーム』です。

今月はゆり組のリクエストメニューの1つ園内でバーベキューも行います。

最後の園の給食ですね。思う存分食べてください！

#### 3月の平均値

|     | エネルギー | 脂質      | たんぱく質  | 塩分     | カルシウム   |       |
|-----|-------|---------|--------|--------|---------|-------|
| 以上児 | 目標量   | 622kcal | 14~20g | 15~30g | 1.9g 未満 | 259mg |
|     | 平均値   | 614kcal | 19.6g  | 21.7g  | 2.0g    | 252mg |

### 卵豆腐のすまし汁（4人分）

卵豆腐 1～2パック しめじ 1/2株 みつば 1/2束 だし汁 800～1000c  
 薄くち醤油 小さじ2～3 塩 小さじ1/3 味醂 小さじ1 酒 小さじ1

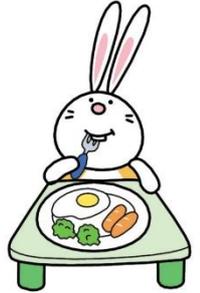
- ①卵豆腐はサイコロ状に切る。
  - ②鍋にだしとしめじを入れて火をつける。
  - ③調味料で味をつけ、卵豆腐とみつばを入れ、軽く煮て出来上がり。
- ※卵豆腐に添付してあるタレを入れても良いですが、その場合、調味料やだし汁を加減してください。



### きなこマカロニ（4人分）

マカロニ 50g きなこ25g 砂糖25g 塩少々

- ① マカロニは袋の規定通りに茹で、さっと水をかけ冷ます。
  - ② きなこと砂糖、塩を合わせる。
  - ③ マカロニにきなこを和えて出来上がり。
- \*\*マカロニはどんな形でも大丈夫ですが、園ではリボン型を使っています\*\*



## ※食育の取り組み※



◎誕生会の様子です。手作りのハンバーガーを提供しました◎



👉おやつはフリンです。



**非常食を試食しました。**

園では非常食として、飲料水、ラーメンやご飯、お菓子類などを準備しています。期限は5年くらいありますが、定期的を使用していくため(ローリングストック)に今回はラーメンを提供しました。大きな一斗缶には大人50人前入っており、麺、スープの粉、乾燥具材、容器、フォークが入っていました。麺は油であげていなく乾燥して作られたもので、インスタントラーメンと同じように作ります。味のほうは大人向けに作られているため、やや濃いので、薄めに仕上げました。非常時に食べるというお話も交えながら、子ども達は美味しく食べていました。

