



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いました。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、朝食をきちんと取るためには、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(金)・・・誕生会、お別れ会では、赤飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、すまし汁、ヨーグルトです。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。お楽しみに。

今月はゆり組のリクエストメニューの、変わり春巻き、マシュマロおこしを取り入れました。

6日はゆり組さんは園内でバーベキューをします。

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
目標量	平均値	547kcal	18.1g	20.2g	1.6g	229mg

～ジャージャー麺(4人分)～

中華スープ(水1ℓ 食塩小さじ1 醤油大さじ2 ごま油適量 鶏ガラスープの素適量)
肉みそ(豚スライス 120g 三温糖小さじ1 赤みそ小さじ2 しょうが、にんにく、片栗少々)
具(ホールコーン缶 50g 葱適量) 中華麺 3～4玉

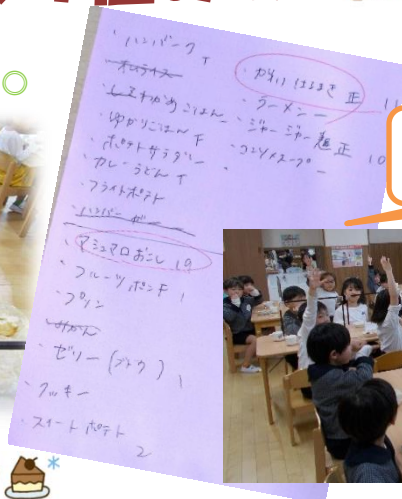
- ①豚肉は細かく刻む。フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、肉を軽く炒める。水50cc、赤みそ、砂糖を入れて煮詰めて、水溶性片栗粉でまとめる。中華スープを合わせて煮ておく。
- ②中華麺をゆでる。お椀に、麺、肉みそ、コーン、葱を盛り、熱い②をそそいで、混ぜながらいただきます。



※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○



リクエストメニューを決めています!



※ひなまつり会の食事風景※

ひなまつりではケーキ寿司、がんも煮すまし汁、ぷちゼリーをしました。丸くて大きなお寿司の中は、ピンク色のさくらでんぶご飯、間には甘く煮たツナ、菜の花と梅の花の人参を飾りました。



ゆり組、クッキングでパンを作りました♪

