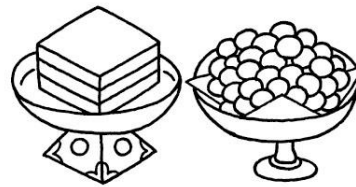


ぐんぐん



令和5年3月
中山保育園

今年も一年お世話になりました



きびしい寒さすこしずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。この一年で、子どもたちは身体も心も大きく成長しましたね。野菜が苦手だった子どもちよとずつ挑戦するうちに自分で完食できるようになり、きりん組はお茶碗のご飯粒もきれいに食べられるようになりました。残り一か月、みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・進学に向けて準備を進めていきたいと思ひます。

★★年長児リクエストメニュー★★

今年以下のようなリクエストメニューが上がりました。

一人ひとり「これは譲れない！」というメニューのお子さんがいたり、迷って迷ってやっと決まったお子さんがいたりでした。これ以外でも「もう一度食べたい」というメニューを聞き取り、お別れ会のメニューやお楽しみ会のメニューを考えています。お楽しみにね！

【リクエストメニュー】

- ・カレーうどん ・アメリカンサラダ ・メロンパン
- ・コーンスープ ・コーンチャウダー
- ・チーズピザ ・かみかみサラダ ・塩おにぎり
- ・きなこマカロニ ・バナナカップケーキ
- ・フルーツポンチ ・かたつむりクッキー
- ・カレーライス ・チーズ米粉蒸しパン

新年度を迎えるにあたり

この一年で、子どもたちは身体も心も大きく成長したことを思ひます。

一つお兄さん、お姉さんになることに、ワクワク、ドキドキしているのではないのでしょうか。

新年度を迎えるにあたり、成長したお子さんたちに合わせ、お箸やおしぼりなどサイズの確認、記名の確認をよろしくお願ひいたします。



旬の食材から

【かぶ】かぶは根の部分は淡色野菜で葉は緑黄色野菜という二つの側面を持っています。根の部分にはアミラーゼという酵素が含まれていて、胃腸の働きを整えたり、胃もたれなどを解消する効果が期待できます。食物繊維も豊富です。また、葉の部分にはビタミンCが多く含まれていて、この他カルシウムやβカロテンも含まれているので、根と違った栄養も摂ることが出来ます。



【さわら】さわらは白身で淡白でくせのない味のためさまざまな料理に使えます。栄養素的にはカリウムが含まれているため、むくみを解消が期待でき、またEPAやDHAが含まれるので中性脂肪やコレステロールを下げる働きも期待できます。

ひなまつりに食べるもの

◎はまぐり(お吸い物)

ハマグリには「将来、良縁に恵まれますように」という願ひが込められています。ハマグリの貝殻はぴったりと対になってくっついていることから良縁に恵まれることを願ひ、ハマグリの潮汁が出されるようになりました。

◎ひし餅

ひし餅は、赤・白・緑の三つの色から成すひし形の餅のことです。それぞれの色には、以下の意味が込められています。

- ・ 赤:桃の花 白:子孫繁栄 緑(よもぎ):邪気を払う

◎ひなあられ

ひし餅を砕いて持ち運びしやすい形にしたのが「ひなあられ」です。ひし餅と同じく厄除けの意味を持ちます。ひな祭りでは、どちらを食べても子どもの健やかな成長につながるでしょう。

