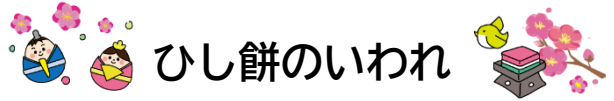


寒い日が続きますが、春はゆっくりと近づいています。早いもので、今年度も残すところ1ヶ月年長さんは卒園を迎えられます。様々な行事や活動を通して体や心も大きくなり、沢山の思い出を作ったことでしょう。18日は卒園式ですが、卒園しても『保育園の給食美味しかったな』と思い出してもらえると嬉しいです。3学期も残り少ないですが、お友だちや先生と楽しくおいしく給食を食べてください



ひな祭りは『桃の節句』とも呼ばれ、現代ではひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いします。お祝いの食事として、ちらし寿司やハマグリのお汁などをいただき、お菓子ではひし餅とひなあられが代表的です。ひし餅はひし形をした「桃・白・緑」の三色のもちを重ねたものが定番ですが、地域によって色や形は様々です。

幼稚園では、ひな祭り誕生会に「ちらし寿司」と「ひし形三色ゼリー」を提供します。



三色にはそれぞれ意味が込められています。桃はくちなし、白はひしの実、緑はヨモギが入っています。くちなしの実は魔よけひしの実は長寿を、ヨモギは邪気をはらってくれます。

桃：桃の花の色、魔除け

白：雪の純白、清純

緑：草萌える大地、健康



三色を食べることによって、子ども達の健やかな成長を願います。



食事の習慣・マナーをチェックしてみよう！



- 食べる前に手を洗うことができましたか
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを言えましたか
- 食事の準備や片付けを手伝うことができましたか
- よく噛んで、味わって食べることができましたか
- 楽しく食べることができましたか

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧・糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べ過ぎ偏食など、食生活や習慣の見直しをしてみましよう。

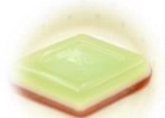
一年を振り返って・・・

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は筍、夏はピーマンやナス、秋はさつまいも、魚、冬は大根や白菜・・・園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。ご家庭でも1年間を振り返ってみていただけたらと思います。



おたんじょう会

色鮮やかなストロベリーとほんのり甘い豆乳ゼリー、風味豊かな青りんご風ゼリーを重ねたひし形三色ゼリーです。お楽しみに♪



お別れ会

卵、乳製品、小麦を使わず、カカオの風味を生かした濃厚な味が広がるしっとりとした食感のガトーショコラです。

