



3月



社会福祉法人かすみ台福祉会 かすみ台第一保育園

令和2年3月1日

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。

1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？

ぞう組さんのお友だちは最後の月となりました。園の年長児として、立派に活躍してくれたことに「ありがとう」の気持ちをこめてリクエストメニューいっぱいの給食を予定しています。



ひなまつりの行事食

ひなまつりには、昔からちらし寿司や、はまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。

ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。

はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として待たせていました。

1年間の食事を振り返りましょう

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？

保育園では、春は春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗にサンマ、さつまいも、冬は白菜に大根、ブリ等々。

園で収穫したものもありました。

旬の味を知ること、それぞれの食材がもつおいしさを伝えていけたらと思います。

食事マナーなども含め、ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

花粉が飛んでいます！

野菜や果物、青魚、ヨーグルトなどを積極的に食べることは花粉症の症状を緩和する効果があると期待されています。効果には、個人差があるようですが食事に取り入れて、腸内環境を整えるのも免疫力があがり、花粉症対策のひとつです。

