



3月はひなまつりや遠足、卒園式などイベントが多い時期です。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。園生活を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整え、元気に登園しましょう。



桃の節句の「ひしもち」と「はまぐり」

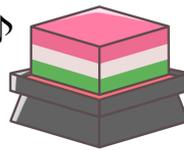
女の子の節供としてお祝いする「ひなまつり」はひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。

★ひしもち～3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という、春をあらわす意味があります。自然の恵みを食べものに表現することで、豊かな実りを祈願していました。

★はまぐり～「貝殻同士がピッタリと合わさるものは2つとない」ことから縁起物とされ、女の子が良い伴侶に巡り合えるようにと、吸い物などに入れて祝膳として出されるようになりました。

園では誕生会のおやつにひなまつりゼリーとひなあられを提供します。

ご家庭でもぜひ行事食を楽しんでください♪



7日はお弁当の日です☆準備をお願いします！



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、クセがないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選ぶときには中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく閉まっている物が、甘くて柔らかい印です。茹で時間は短くし、また水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。

和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

朝ごはんは3つの目覚まし

【脳(頭)の目覚まし】

脳にエネルギー源が運ばれて集中力が高まります。

【体の目覚まし】

下がっていた体温が上がり、元気に体を動かすことができます。

【おなかの目覚まし】

お腹が元気に動き、スッキリ排便。気分もすっきりします。

