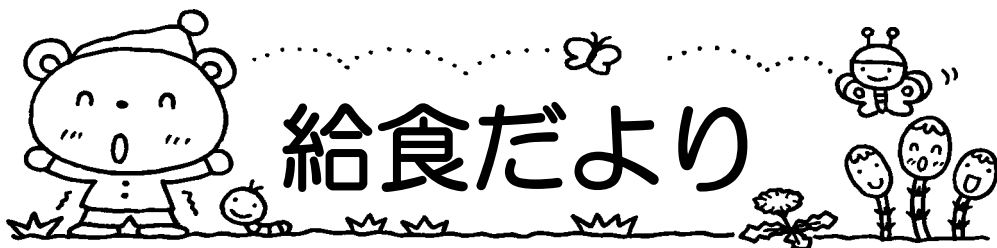


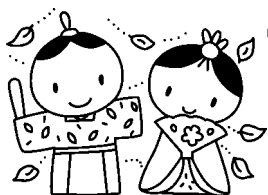
平成 30 年 3 月 1 日



栄 保育園

早いもので、今年度最後の月になりました。あと 1 カ月もすると、ばらぐみさんは小学校へ、ゆり・すみれ・ふじ・きく・ももぐみのお友達は 1 つずつお兄さん・お姉さんになりますね。

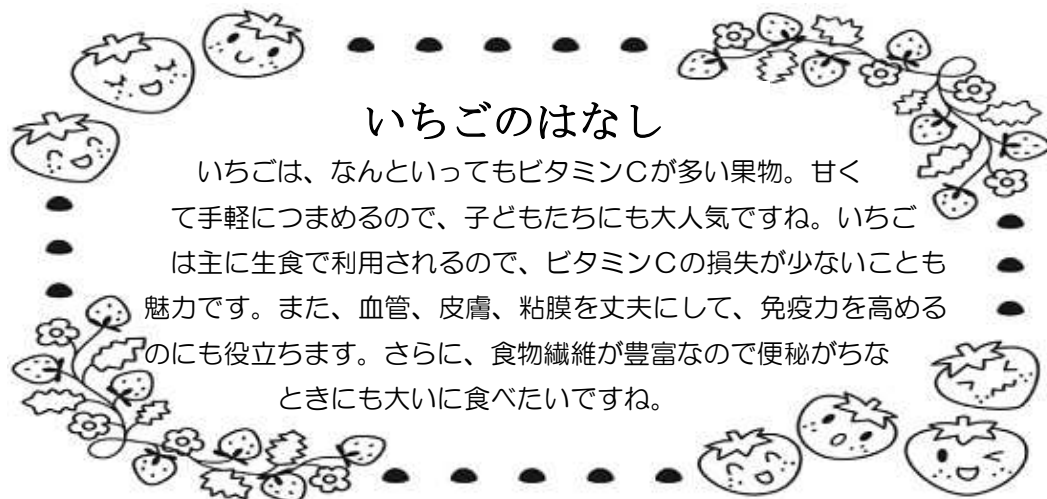
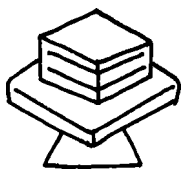
少しずつ日も長くなってきたり、日中も暖かい日が増えてきたりと、春の訪れを感じるようになりました。しかし、まだ寒の戻りもあるようですので、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に 4 月を迎えましょう。



3 月 3 日はひなまつり ♪

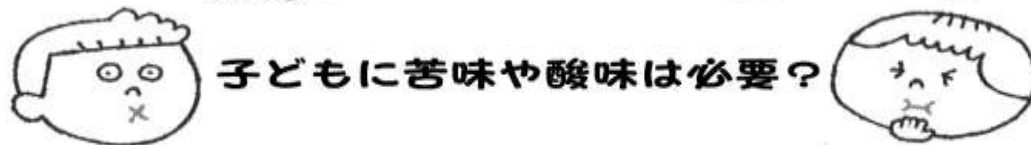
3 月 3 日のひなまつりは、桃の花の時期であることから桃の節句とも呼ばれる、女の子の健康と成長を願う行事です。この日には雛人形を飾り、桃の花やひし餅、ひなあられ、白酒などを供える風習があります。なかでも、ひし餅の白・緑・紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味がこめられているそうです。

園での給食では白・緑・紅を使ったちらし寿司やひなあられ、縁起物のうしお汁、おやつにはひなまつりケーキが登場します。



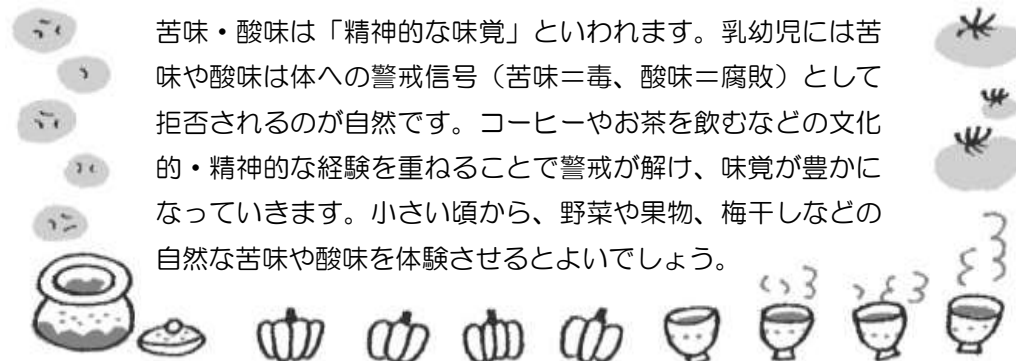
いちごのはなし

いちごは、なんといってもビタミン C が多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミン C の損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



子どもに苦味や酸味は必要？

人の味覚のうち、甘味・塩味・うまみは「生理的な味覚」、苦味・酸味は「精神的な味覚」といわれます。乳幼児には苦味や酸味は体への警戒信号（苦味＝毒、酸味＝腐敗）として拒否されるのが自然です。コーヒーやお茶を飲むなどの文化的・精神的な経験を重ねることで警戒が解け、味覚が豊かになっていきます。小さい頃から、野菜や果物、梅干しなどの自然な苦味や酸味を体験させるとよいでしょう。



9 日（金）はお別れ会です！

★すみれ・ゆり・ばらぐみは手作りお弁当を持たせて下さい

14 日（水）はお誕生会です！

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんが、お箸を持たせてください。

★献立は、ピザトースト、春キャベツのオムレツ、ポテトサラダ、トマトのスープ、ジュースです。

