

食育だより

3月 清心保育園
江島・飯田

今年度も残り1か月となりました。4月頃に比べると、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。今ではもう少しおかわりがあると嬉しいという声も聞きます。特にカレーやシチューは人気で、いつも空っぽになって返ってきます。子どもたちにとって、保育園の給食が思い出に残るようなものになれば嬉しいです。



3月の献立はさくら組さんにリクエストを聞き、献立を作成しました。みんなが大好きなから揚げはもちろんですが、今年のさくら組さんは手作りおやつやラーメンをいれて欲しいなど、たくさんリクエストをいただきました。栄養面も考え、みんなの好きな献立をできる限りいれておりますので、楽しみにしててくださいね。



- ・から揚げ
- ・チーズハンバーグ
- ・クリームシチュー
- ・焼きそば

- ・鉄分たっぷりほうれん草サラダ
- ・春雨の酢の物
- ・肉じゃが
- ・味噌ラーメン

- ・いちご蒸しパン
- ・さつま芋チップ
- ・マカロニきな粉
- ・フレンチトースト

などなど...



ひな祭りにひなあられを 食べるのはなぜ？

ひなあられにはお子様の健康を祈願するという意味が込められています。

ひなあられは、基本的にピンク・黄・白・緑の4色で構成されることが多く、これは春夏秋冬の「四季」を意味しており、一年を通して子どもの健やかな成長を祈るという意味が込められています。



今日は何の日？

3月20日は
「春分の日」です。

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くぼたんの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。

