

# 給食だより

平成30年 3月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

こよみの上ではもう春ですが、朝の寒さになかなか目が覚めない日も多いのではないのでしょうか。園では陽だまりを探して遊んでいた子供たちが、元気いっぱい園庭を走り回っている姿が見られます。きりん組さんは園で過ごす最後の月になりました。お別れ遠足など行事もあります。みんな元気で過ごして欲しいと思っています。



## 一年間を振り返ろう

3月は締めくくりの月です。一年間で出来るようになった事を親子で話してみてもいいでしょうか？

- ◎朝ごはんを毎日食べた
- ◎良く噛んで食べた
- ◎色々な色の仲間の食べ物を食べた
- ◎箸を上手に使うことが出来た



## 食事のリズムをととのえましょう

幼児期に、朝昼夕の3食と間食の食事のリズムを作りましょう。その為には、3食と間食の時間を決めてメリハリをつけることが大切です。また、食事時間だけではなく、早起きして朝ごはんの時間をしっかりとることや、外遊びなどで体を動かして食事の前におなかをすかせるなど、生活全体のリズムも整えましょう。



## 3月3日はひな祭り



### ひな祭りのひしもちと草もち

ひしもちは、地域や家庭にもよりますが、赤(桃色)、白、緑が多く見られます。緑色の草もちはやもぎを使うことが多く、生命力の強いよもぎの新芽を餅にすることで厄を祓う力があるとされています。

### どうして桃の花を飾るの？

昔の中国では、桃は邪気や悪霊を祓う力があるとされていました。ひな祭りに桃の花を供えるのは桃の花が持つ魔除けの力で、農作業が始まる大事な季節に、悪いものをはらって豊作を祈る気持ちがこめられていたとも言われています。

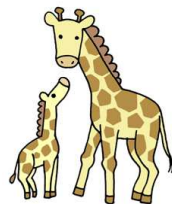
### りす組

2月8日にクラスクッキングを行いました。好きな具材を選んでオリジナルのおにぎりを作りました。「それを組み合わせるの!？」と予想外のおにぎりもあり、楽しいクッキングでした。



### きりん組

3月はきりん組さんの最後の給食になります。そこで何が好き?と意見を聞いた結果を献立に入れています。楽しく、美味しく食べて欲しいです。



### ❖お知らせ❖

インフルエンザやノロウイルスの勢いが止まりません。ご家庭でも「手洗い・うがい」をして予防に努めましょう。食事をしっかり取って体力をつける事や十分な睡眠などは免疫力を高めます。規則正しい生活をおくって病気に負けない体を作りましょう。