

# 保育室ひかり 食育だより 3月号



今年度、最後の月になりました。もうすぐ卒園・進級ですね。1年間で心身ともに成長しました。子ども達は食べられる量が増えたり、苦手だったものが食べられるようになったり美味しそうに食べる姿を見せてくれました。これからもしっかり食べて元気に楽しく過ごしましょう～！

## <3月1日(金) ひな祭り食>



(昼食) ちらし寿司 <sup>さわら</sup> 鯖の西京焼 いちご

(おやつ) 三色蒸しパン

### 旬の野菜の紹介

3月は菜の花、チンゲンサイ、春キャベツ、レタス、フキノトウ、タラの芽などが旬を迎えます。

お浸しやてんぷら、サラダなどで旬の野菜を色々食べて元気に過ごしましょう。



### 3月3日は桃の節句

今月は、雛あられの色について紹介します。ひなあられの基本色は、ひし餅と同じ「桃、白、緑」の3種類です。

色には意味が込められ、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表します。今年は色の意味を思いながら食べてみるのも良いですね。



## 2月の食育



### おにぎり



2月はおにぎりを握って食べました。調理員が『おにぎり』の絵本を読み聞かせて、これから自分たちで作ることを話すとワクワクした表情の子どもたち。「ぎゅっぎゅっ！」と言いながら力いっぱい握り、午後のおやつで食べました。「おいしい！！」と喜んで食べていました。

