



# 食育だより3月号

令和6年3月1日  
西国分寺保育園  
園長 加藤 幸絵  
調理室 小町 松林  
小林 大平

少しずつ春の暖かい日差しが感じられる季節になりました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。

卒園するお友だちにとって残りの日々も、思い出に残るような給食を提供できたらと思っております。

## 一年を振り返ってみよう！

この一年間、しっかり食べ、元気に過ごせましたか。  
卒園・進級に向け、食生活についてお子さんと一緒に振り返ってみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



## ひなまつり

3月3日は『桃の節句』と言われています。昔は草木や紙、わらで作った素朴な人形に、自分の災厄を移して海や川に流した祓いの行事と、平安時代に始まるお人形遊び（ひいな遊び）が長い間に結びつき、現在の「ひな祭り」となりました。

ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。



保育園ではパンにはさんで提供しました。  
いちごが余った時や、ひなまつりのデザート等にもいかかでしょうか。

## 手作りいちごジャム



### <材料>

- ・いちご…………1パック（約250g）
- ・三温糖…………45g（約大さじ5）
- ・レモン果汁……少々



### <作り方>

- ①いちごをよく洗ってヘタを取り、小さく切る。（潰しても良い）
- ②鍋にいちごと三温糖を入れて煮詰める。
- ③時々かき混ぜ、あくを取る。
- ④とろみがついたらレモン果汁を入れ、弱火で更に煮詰めたら出来あがり！