しょくいくだより

3月号
2025年2月27日
社会福祉法人
国立保育会
富士本保育園

　まだまだ寒い日が続いていますが、日中のぽかぽかした日差しに春の訪れを感じられる季節になりました。気温の変化に体調を崩しやすくなりますが、規則正しい生活リズムを心掛けて過ごしましょう。

　さて、今年度も残りわずかとなりました。卒園・進級を迎えた子ども達の心と身体は、この一年で大きく成長しました。ご家庭での食生活も、子ども達の成長とともに振り返ってみてはいかがでしょう。

一年を振り返ってみましょう

- □ 口を閉じ、よく噛んで食べる。
- □ いただきます・ごちそうさまの挨拶をする。
- □ 家族や友だちと食事を楽しむ。
- □ 食事作りの手伝いをする。
- □ 食事の準備を手伝う。
- □ 背筋を伸ばし、姿勢よく食事をする。
- □ テレビを見ながら、遊びながら食事をしない。
- □ 使った食器を片付ける。

チェックを付けて一年の成長を実感してみてはいかがでしょうか♪

３月３日はひなまつり

　ひなまつりは女の子の健やかな成長と厄除けを願う行事。古くから伝わる伝統的なお祝い料理には、春の訪れを伝える旬の食材が使われます。園では３月３日にひなまつり献立を提供します。

ひなまつり献立

鮭のちらし寿司
お麩のすまし汁
鶏肉のマーマレード焼き
菜の花のごま和え
清見オレンジ

おいしい&抵抗力もアップ！春先のブロッコリー

　冬から春先にかけてが旬のブロッコリー。味に癖がないことから子どもに人気の緑黄色野菜のひとつです。ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば抵抗力アップにもつながります。いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

さくらの日とは

　毎年３月27日はさくらの日。日本の歴史や文化に深くかかわってきた桜をとおして、日本への知識や関心を深めることを目的に、日本さくらの会によって制定されました。昔から桜は神様が宿る木といわれてきました。その木にお供えをする農耕行事がお花見のルーツです。