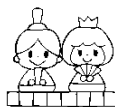


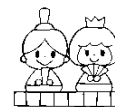
# 給食だより

## ☆旬の食材☆

さわら 帆立貝 しんこ  
いかなごくぎ煮 キャベツ  
アスパラガス なら 菜の花  
わかめ いちご



## ひなまつり



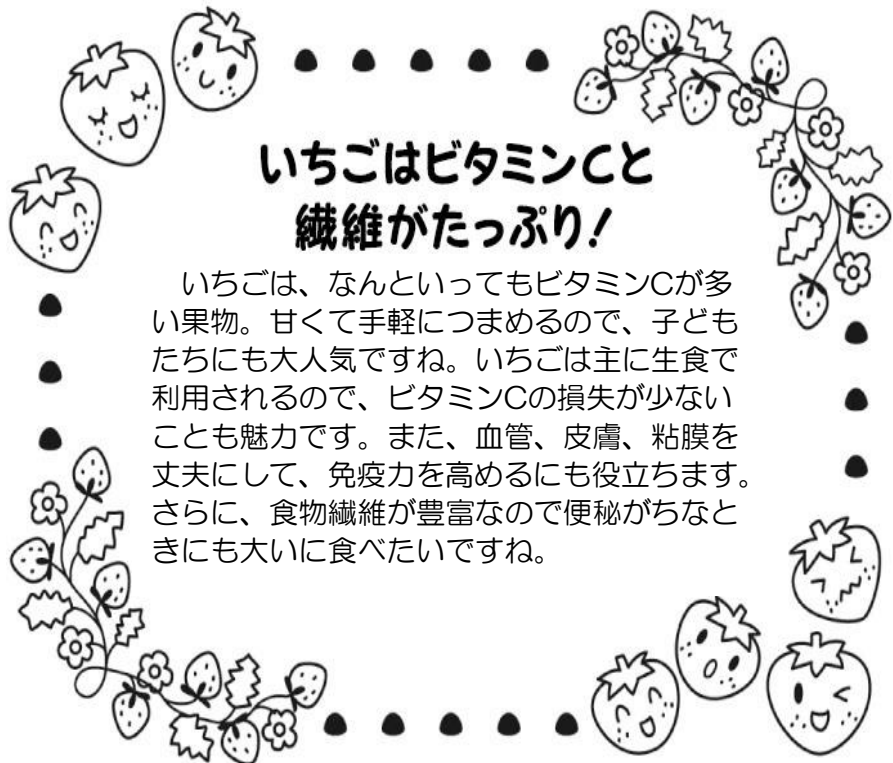
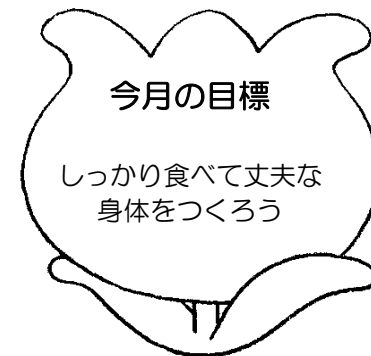
3月3日はひなまつりです。「桃の節句」ともいわれ、女の子の無病息災と幸せな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。ひしもちは、花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表しているといわれています。ひなあられは、桃、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季を表しているといわれています。一年とおして健康で過ごせるようにという願いが込められています。子どもたちを思う親の気持ちは、今も昔も同じです。昔から人々によって守り受け継がれた行事や行事食は、行事への思いを知り、これからも大切に受け継いでいきたいですね。

2024年3月

幼保連携型認定こども園

聖ミカエル広畑幼稚園

給食室



## いちごはビタミンと 繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

## 1年も終わりに近づき...

園での昼食、おやつ、クッキングなど楽しい時間を、友達や保育者と分け合ってきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。クッキングでは楽しくて、普段なら食べられない野菜でも「自分たちで作ったから食べるの楽しみ」ときれいに食べてきてくれた子どもたちです。「おいしかったよ。また作ってね」と嬉しい言葉もたくさんいただきました。1年間を通してやってきた各クラスでのクッキングで、作ることの楽しさ、食への興味、相手を思いやる心など、たくさん育まれていったと思います。クッキングの準備にご協力くださり、ありがとうございました。4月に比べて子どもたちは、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。4月からはまた新しい環境になる子どもたちですが、給食室から応援しています。

