



文殊乳児保育園  
令和5年度3月号



冬の終わりを告げるように早咲きの桜も咲き始め、日中の陽射しに春の訪れを感じます。いよいよぞう組のお友達を送り出す月になりました。残り少ない時間ですが、体調を整えてみんな元気に過ごしてほしいと思います。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習慣があります。

ちらし寿司のエビには「長生き」、レンコンは「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という、縁起かつぎがあります。ハマグリは、2枚の貝殻がピッタリ合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。保育園では、ハマグリ代わりにあさりを使用します。



## 誕生会メニュー

(1日)

- ★ちらしずし
- ★鶏肉の香味焼
- ★菜の花和え
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



## お弁当の日

15日(金曜日)



## 〈春野菜について〉

春野菜は寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えています。また、特有のクセや苦味のあるものが多いですが、この苦みは老廃物の排出や新陳代謝の促進にも役立つと言われてしています。代表的ないくつかの春野菜を紹介します。

- ・**新玉ねぎ**…辛みが少なく、実も軟らかいため薄切りにして生で食べることが多いです。水分が多く保存もきかないためこの時期にしか出回らない野菜です。
- ・**たけのこ**…食物繊維が豊富で、便秘予防や腸内環境を整えてくれる役割があります。太くて短いものが美味しいと言われてしています。
- ・**アスパラガス**…βカロテンやビタミンCを多く含む野菜です。また、アスパラギン酸が多く含まれているため、疲労回復やスタミナアップが期待できます。

今年度も保育園の畑でできた野菜を子どもたちがたくさん収穫してくれましたので、春の新たまねぎ、新じゃがいもから始まり、冬のブロッコリー、ほうれん草など季節の野菜をその都度調理して提供しました。旬の味を知ること、それぞれの食材がもつおいしさを感じてくれたことと思います。ご家庭でも、どんなものを食べたのかや食事のマナーが守れていたかなど、1年間の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか？😊