



東戸塚らびっと保育園

花もほころび始め、春の訪れを感じようになりました。今年度もいよいよ最後の月となりました。園での昼食、おやつ・食育などの楽しい時間をおともだちと分け合ってきた1年間。1年前とは見違えるほど体も心も大きく成長したのではないのでしょうか。

## ひな祭り

3月3日ひな祭りは、ひな節供・ももの節供とも呼ばれ女の子の節共として、ひな人形を飾り菱餅やあられなどを供える風習があります。園ではおやつにひなあられを提供します。

ひなあられの色について・・・

白 雪の大地

緑 木々の芽吹き

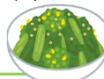
ピンク 桃の生命

を表し自然のエネルギーを頂き子どもたちの健やかな成長を祈るとも言われています。



## 春に食べたい「菜の花」

菜の花は春野菜の中でも栄養価が高くビタミン、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き抵抗力を高め風邪などの感染症を予防します。また、ビタミンc、鉄分は貧血の予防にもなります。すぐに火が通る野菜なので手軽な料理に使えます。パスタや和え物にして食べてみてはいかがでしょうか。



## 今が旬！いちご

苺はビタミンCがとっても多い果物です。血管、皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力アップに効果的です。また食物繊維が豊富で便秘気味なときに食べるとよいでしょう。

昨年の4月から1年が経とうとしています。

最初は給食に慣れず、残飯が多かった子どもたちもみるみると残食が減り完食してくれる子が多くなりました。また「おいしい！」と伝えてくれることもありました。とても嬉しかったです。

新入・進級してからもこの調子でもりもり食べて元気に過ごしてほしいです。1年間ありがとうございました。

