



令和8年3月1日

# 給食だより

栄こども園

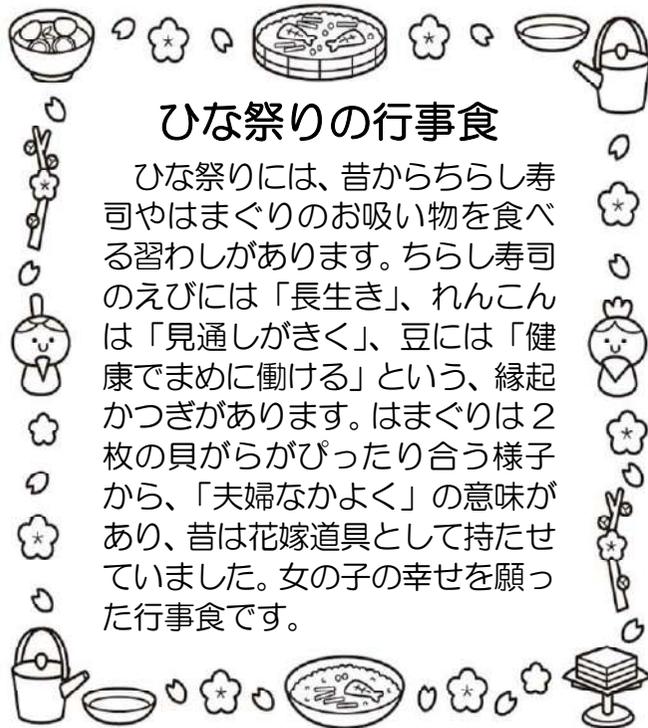


卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。

1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

3月13日（金）は、全クラスでお別れ会を行います。

3・4・5歳児は手作り弁当となっておりますので、よろしくお願ひします。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「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ました。女の子の幸せを願った行事食です。

## 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓のをぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



- ★ 3月3日（火）  
ひなまつり会  
ご飯はいりません。
- ★ 3月13日（金）  
お別れ会  
3・4・5歳児は  
手作り弁当



## 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

## ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしいナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

## 今月のお誕生日会は18日（水）です。

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんがお箸を持たせてください。
- ★献立は、ケチャップライス、鶏肉のコーンフレーク焼き、フライドポテト、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、ジュース、いりこです。
- ★3時のおやつは、ツリーパフェです。