

給食だより



2013年3月号
シャローム三育保育園

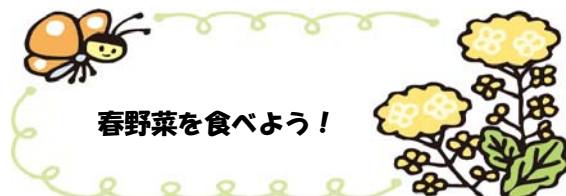
早いもので、今年度も残り1か月となりました。子ども達も4月に比べると食べる量が増え、苦手な食べ物も食べられるようになりました。

22日は卒園式ですが、くま組の子どもたちは卒園しても給食やクッキングの思い出を胸に、これからの食生活を楽しく過ごしてほしいと思います。

来年度も変わらず安心して美味しい給食を心がけ、子どもたちの成長のお手伝いになれるよう頑張ってまいります。



3月3日のひなまつり。その始まりは中国とされています、中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に感謝と供養を込めてご馳走をするようになったのが、祭りの始まりとされています。

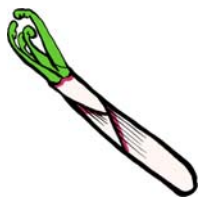


寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春の野菜は、冬から春になる時に体がすぐ動くようになるための「気付け菜」です。

体の新陳代謝を盛んにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています



みんなで春野菜を食べて元気になろう！



菜の花・・・強い体を作る、貧血・高血圧予防

たらの芽・・・糖尿病や神経痛、血液をキレイにしてくれる

ふき・・・呼吸器系の機能を円滑に。お腹の調子を整える

せり・・・高血圧、更年期障害、神経痛に有効

かぶ・・・粘膜の働きを強化。高血圧、動脈硬化予防

