

3月給食だより

四町まふね隣保園 2022年度



今年度も終わりの月となりました。少しずつ暖かくなってきましたが、またまた「空気が乾燥し、風邪など」をひきやすい時期です。手洗い・うがい・三度の食事をしっかり食べ・十分な睡眠で体調を整えましょう。

4月から一年が経ち、子どもたちの身体と心の成長を大きく感じています。給食では、様々な食材や調理法に出会い、苦手な物も少しずつ食べられるようになった姿をたくさん聞くことが出来ました。(コロナの感染予防の為、保育室への出入りは控えています。)これからも、子どもたちが「元気で」心豊かに育つように毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思っております。

春は(肝)の働きを高めよう

春は、五臓六腑の中の(肝)に負担がかりやすい季節です。肝には、気や血を巡らせる働きがあるため「環境変化によるストレス」と「肝の働きの低下」という2つの要因により、目の不調・筋肉のこわばり・怒りやすい・不眠・落ち込みやすい等の症状が出やすくなります。改善する方法として、春の旬の食べ物を料理に取り入れましょう。

(山菜・木の芽・ふき・人参・キャベツ・いちご・豆・菜の花・貝類など)

苦味のある食材は、体内の不要物を外に出す働きがあります。西洋菜や根菜類・梅干しなどの酸味も一緒に摂ると良いです。



春分の日 3月21日

～自然をたたえ、生き物をいつくしむ日～
春分の日、昼の長さとおひかりの長さが同じになり、長かった冬から春になると言う(おひかり)と似た言正となる時期です。「春分の日」の前夜それぞれ3日間を含めた計7日間を「春の彼岸」と言います。

春に咲く牡丹の花



ぼた餅もち



3月24日(金)
おやつで
かわり(ぼたもち)
食べます。

食という字は「人」を「良」とすると書きます。食事を楽しく食べる事は身体を健康に保つだけではなく心に安らぎと安定をもたらします。

“食べることは生きること”

バと身体のために大切にしていきたいと思っております。



3月3日 ひなまつり (桃の節句)



女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

また、春を無事に迎えられた事を喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

ひもち

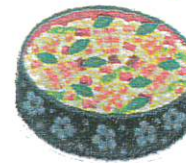


ピンク・白・緑の3色のひし形のもちを重ねたものです。

この色には、冬から春への喜びが表現されています。

白は雪・緑は雪どけ後の新緑、ピンクは桃の花を表しています。

ちらし寿司



えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など、季節のいい食材が表の席にふさわしく、三つ葉・卵・人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼びます。

はまぐりの汁



はまぐりの貝殻は、2つと同じものがなく、1つの貝殻とは合わない特性があります。1組の対の貝殻同士としか絶対に合わない事から、よい相手とめぐり会い、仲睦まじく幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。

ひなめし



もともとは、ひもちを細かく刻んで作られていた。ピンク・緑・黄・白の4色で四季を表し、一年を通して幸せで健康にという願いが込められています。



折り紙で「いちご」の作り方

各1枚用意する
赤色
緑色

2枚を
貼り合わせる

①三角に折る

②点の戸まで折る

③点の戸まで折る

④上の1枚を...の戸まで折る

⑨ハニで点を描き、完成

⑧点線の戸で下に折る

⑦点線の戸で上に折る

⑥裏返して点線の戸でFに折る

⑤点線の戸で上に折る

