



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2026.3.1

朝・夕はまだ寒さが残りますが、日中は暖かい日差しが心地よく、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。この1年で心も身体も大きく成長したことと思います。早いもので今年度も残りわずかです。卒園・進級に向けて元気に楽しく過ごしましょう。



3月3日はひな祭り

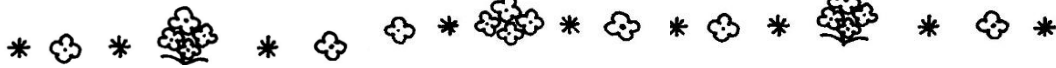
- * 旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節にあたるため「桃の節句」ともよばれます。この日は昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のエビには「長生き」、れんこんは「見通しが利く」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり重なり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があります。保育園では、酢飯を梅の形に型を抜いて見た目を華やかにした花ちらしを提供します。

給食

- (幼児) 花ちらし
- (乳児) 鶏そぼろごはん
- 鶏肉の照り焼き
- 白菜と菜の花のお浸し
- 湯葉のすまし汁

おやつ

- パンケーキ～いちごのせ～

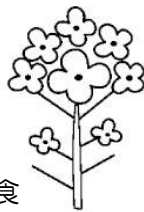


食で春を感じよう

～春の訪れを告げる野菜「菜の花」～

菜の花は、花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。その“つぼみ”には花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。ビタミンC、ビタミンB₂などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルといった栄養素を含んでおり、これらが総合的に働くことで身体の抵抗力を高めてくれます。

保育園では、菜の花を使ったお浸しを提供します。菜の花は独特なほろ苦さがありますが、季節ごとに旬の食材が移り変わるの四季のある日本ならではの楽しみです！旬の食材を食べ、季節を感じてほしいと思います。



びわぐみセレクトランチ

3月11日のお別れ会の給食はびわぐみさんに好きな献立を選んでもらいました。

- 白ごはん
- バンサンスー
- 鶏の唐揚げ
- もずくスープ
- ウインナー

子どもたちには唐揚げが大人気！お泊り保育でも食べたウインナーはびわぐみさんのお気に入りのようです。今年度最後の月の給食も子どもたちに楽しんでもらえたらと思います。

