



# 3月給食だよ



令和4年2月24日発行

日中の暖かさで、木々の芽もふくらみはじめ、春の訪れを感じます。

早いもので今年度も最後の月になりました。子ども達は1年で行事や活動を通して、体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。

給食を自ら食べようとする姿や美味しそうに食べる姿など、日々成長を感じることができて、大変嬉しく思います。これからも、食を通して子ども達の笑顔がたくさん見られるように願うばかりです。



## 3月3日はひな祭り

3月3日はひな祭り。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。平安時代の人形遊びと、紙などで作った人形に自分の災いや厄を移して川や海に流す「流し雛」が結びつき、その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をするようになったのが、ひな祭りのはじまりと言われています。

### ひし餅



ひし餅は、ひし形に作った赤(桃色)、白、緑のお餅を重ねたものです。三色にはそれぞれ意味があり、花の赤「魔除け」、雪の白「清浄」、新芽の緑「健康」を意味しています。

### ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)の色は、四季(春・夏・秋・冬)を表しており、「一年を通して健康でいられますように」という願いが込められています。



### はまぐり



はまぐりの貝殻は対の貝殻同士としかぴったりと合わない特性を持っています。そのことから、「よい相手とめぐり逢い、仲睦まじく幸せに過ごせますようにとの願いが込められています。



## 「腸」能力を鍛えて、免疫力を高めよう！！

腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。

腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類があります。その中でも、免疫力を高める働きするのが善玉菌です！


腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすために、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆などの発酵食品・漬物など、腸内細菌バランスを改善する「プロバイオティクス食品」を積極的に摂ること、ビフィズス菌や乳酸菌のエサとなる野菜・豆類・きのこ類・海藻・果物類などの「食物繊維」を合わせて食べるとよいです。

お腹の調子に少し意識を向けて、健康な食習慣を心がけることで、腸内からウイルスなどに負けない免疫力をつけましょう！



**にじ組の皆さん  
もうすぐ卒園ですね！**

保育園でのお友達や先生達との楽しい思い出がたくさんありますね。いよいよ4月からは1年生です。新しい生活に不安もあるかと思いますが、何でも一生懸命で頑張り屋さんみんななら、たくさんのお友達と一緒にいろんなことにチャレンジして楽しい小学校生活を送れると思います。これからも好き嫌いせず何でも食べて、元気いっぱいたくさんの方にチャレンジして頑張ってくださいね♪




3/2(水)以上児はお弁当の日になります。以上児はお弁当を忘れずにお持ちください！