



3月

給食だより

だんだんと日が長くなり、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。

始めて園生活を経験する子どもたちは給食を食べる量が少なく、心配することもありましたが日々を重ねると給食を食べる量も増え、苦手な野菜なども残さず食べている姿が見られるようになり、私たちも嬉しく思っています。

タンポポ組さんにとっては卒園まで残りわずかな日々になりました。ふたば保育園でのたくさんの思い出の中に、楽しく食べた給食のことも園生活の中で忘れない思い出になる事と思っています。



3日は桃の節句です。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈ります。

ひなあらはは野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色が元々の色だったようです。

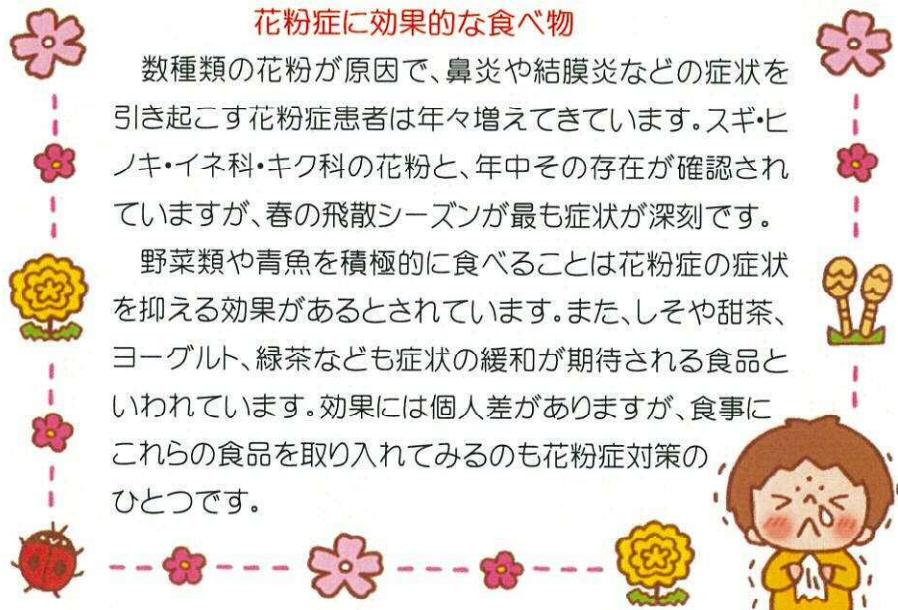
ひしもちは下から緑・白・桃色の3色。桃色のものは健康の祝い、白は清浄の表し、緑色の草ものは春先の芽吹きからもえる若草をたとえているといわれています。



花粉症に効果的な食べ物

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は年々増えてきています。スギ・ヒノキ・イネ科・キク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、春の飛散シーズンが最も症状が深刻です。

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。



いちご

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。

甘くて子どもたちにも大人気です。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンの損失が少ないことも魅力です。また、血管・皮膚・粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

