

3月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属園分保育園

今年度もいよいよ最後の月となりました。

3月できぐみさんは卒園！どんなお給食が思い出に残っていますか？

他のクラスのお友達もまた1つお兄さん、お姉さんになりますね！

きぐみさんに負けないよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう◎

1年間を振り返ろう☆

この1年、みんなたくさんのことを経験して大きく成長しましたね。

どんなことができるようになったかな？

1年のまとめとして、食生活を振り返ってみましょう！

できようになたかな?

できていたら
たべものに色をぬりね
ぜんぶぬれたら
おいしいカレーのできあがり♪

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ よくかんでゆっくり食べた
- ☐ 好き嫌いしないで何でも食べた
- ☐ 食べ物にありがとうの気持ちをもった
- ☐ スプーンやはしが正しく使えた
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のごあいさつをした
- ☐ おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた

食べる前に手洗いをした

「いただきます」「ごちそうさま」のごあいさつをした

おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた

3月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属園分保育園

～桃の節句～

3月3日 ひなまつり



ひなまつりは桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われ
ひな人形を飾り、桃の花・白酒・ひしもち・あられなどを供える風習があります

❁ひしもち…ピンク、白、緑の3色を重ねることで、

「雪がとけ、大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という気持ちを表します。



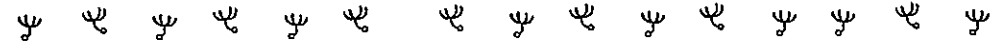
◎ピンク…クちなシの実(解毒作用)を使用→桃の花を表し、魔除けを意味する

◎白…菱の実(血圧を下げる)を使用→純白、清浄を表す

◎緑…よもぎ(造血作用)を使用→健康や長寿を意味する

❁ひなあられ

野外で神様を祭るときにの保存食として、飾られたのが、始まりとされています。
あられの基本色である「ピンク」「緑」「黄」「白」の4色は春夏秋冬を表していると言われています。でんぷんが多く、健康に良いことから、
「1年を通して健康でありますように」と願いが込められています。



保育園レシピ☆

～鶏のホイル焼き～



☆ 材料 (こども4人分) ☆ ☆ 作り方 ☆

鶏もも肉・200g (一口大にカット)
塩・少々
バター・5g
好きなお野菜 (下記は園での分量)
ほうれんそう・1/5束
にんじん・25g (1/4個程度)
えのきたけ・40g (1/3袋)
コーン・40g

① 鶏肉は塩を少々ふっておく。
バターは1/4に切っておく。
② 好きなお野菜を食べやすい大きさに切って
塩(分量外)を少々ふって、下味をつけておく。
③ アルミホイルを用意し、鶏肉、お野菜、
最後にバターをのせ、包んで焼く。
(グリルで9分orフライパンで蓋をして中火8分、
ホイルできっちり包むのがポイント!)