

3月給食だより



アンジェリカ東品川保育園

寒さの中に少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。

今年度もいよいよ残りわずかとなりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけ元気に過ごしていきましょう。

【 3月3日は ひなまつり です 】



桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」とも呼ばれています。
子どもたちの健やかな成長や幸せを祈って、
ひな人形や桃の花など色とりどりのお供え物を飾ってお祝いします。



「ひなまつりにひな人形を飾る理由は？」

ひな人形は、子どもたちの代わりに
病気や事故から守ってくれると
されています。
そのため、子どもたちが元気で
幸せになるようにと願いをこめて
飾ります。



「ひし餅やひなあられの色には意味があります」

ひし餅やひなあられには、ピンク・白・緑の
三色があり、それぞれ意味があります。
ピンク…桃の花
白 …雪の大地
緑 …木々の芽吹き
この三色を食べることで、自然のエネルギー
を得て元気に育つとされているそうです。



【 園のみんなが選んだ好きなおやつランキング TOP3! 】



今年度給食で出たおやつのランキングをとりました！好きなおやつはランクインしていたでしょうか…?!

No.1

「 マカロニきなこ 」



No.2

「 ごへいもち 」



No.3

「 フライドポテト 」



● これから旬の春野菜 ●

春の野菜は温かい気候で育つためストレスを受けにくく、さらに葉や実が固くなる前に収穫されるので全体的に柔らかく良い香りがします。また、成長するための栄養が冬の間に蓄えられており、特にビタミンが豊富です。ビタミンは水に溶けやすいので、スープなどにすると溶けだした栄養まで食べられるのでおすすめです。



春キャベツ

葉が柔らかく、ビタミンAやC、食物繊維
がたくさん摂れます。



新たまねぎ

みずみずしくて特に甘いです。ビタミンB1
は疲労回復によく効きます。



菜の花

風味が強く、ビタミンA,C,鉄分などが豊富。
炒め物にすると吸収しやすくなります。



新じゃが

皮までやわらかくて食べられます。
ビタミンCが通常の約4倍も含まれます。