



# 給食たより



板橋区立こぶし保育園

板橋区坂下3-10-G109

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。まだまだ寒い日が続きますが、進級、卒園に向けて体調を整え元気に過ごしましょう。



## ☆ 3月3日はひなまつり ☆

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、ひな人形を飾り、桃の花・白酒・ひしもち・あられなどを備える風習がほぼ全国にいわたっていますが、その始まりは中国といわれています。中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると信じられていました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが始まりとされています。

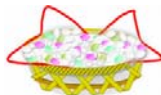
### 3月の献立

3日 ひなまつりメニュー

ひなちらし 銀だらの照焼き 小松菜のねばねば和え 手毬麩のすまし汁  
ひなあられ いちご 牛乳

9日 誕生日メニュー

キッズビビンバ 春雨とハムのごまサラダ たけのことチンゲン菜のスープ  
ホットケーキ 清見 牛乳



### 旬の食材「いちご」



子供に人気のイチゴはおいしいだけでなく、ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果に期待できます。血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれているので貧血予防にも効果的。洗って食べる時はへたをつけたまま洗った方が水っぽくならず美味しく食べられます。



### 朝ごはん、食べていますか??

朝ごはんは、いち日活動をする中で最初に摂るエネルギー源です。

朝ごはんを食べることで食べた時の舌触りや色、形を見る

香りを感じるなど色々な角度から脳に刺激が伝わり、脳が目覚めます。

新年度に向けて日々の生活を見直し、健康な体を作りましょう・・・。

## = 卒園おめでとうございます =

めろんぐみのみなさん♪♪

そつえんおめでとうございます。

しょうがっこうへいっても、すききらい

しないでたくさんたべて、げんきに

すごしてくださいね!!

