

# 令和7年度 あいゆう園

# 3月

# きゅうしょくだより

暖かい日も多くなり、土の中からふきのとうがちょこんと顔を出し、うぐいすの鳴き声も聞こえてくるようになりました。4月に比べて、子どもたちも苦手なものが食べられるようになったり、お箸を上手に使えるようになったり、食べる量が増えたりと成長が見られます。1年間の食生活を振り返り、生活リズムや食事のバランスを整えて、元気よく新年度を迎えましょう。

3月3日

## ひなまつり

### 『桃の節句』

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾るのは、子どもたちの身代わりとなって災いから守ってくれるように…という願いが込められていると言われています。ひなまつりには、ひしもちやひなあられ、蛤のお吸い物、ちらし寿司などの行事食をいただき、暖かな春の訪れを感じながら、みんなで楽しくお祝いしたいですね。

### ひしもちってなあに??

【赤・白・緑の3色のひし形のおもちです。】

赤→桃の花・魔除け（くちなしの実）

白→雪・清らかさ（ひしの実）

緑→新芽・健康（よもぎ）



〇雪の下から新芽が顔を出し、やがて桃の花が咲く—3色を重ねることで、春が少しずつ近づいてくる様子を表しているそうです。

### ひなあられのおはなし：関東と関西の違い

【**関東**】：お米をポンとはじけさせて作り、砂糖などで味をつけた米粒のような形で甘いタイプのもので、ふんわり軽い食感が特徴。

【**関西**】：おもちから出来た丸い形のあられで、しょうゆや食塩などで味を付けたしょっぱいタイプのもので、もともとは、ひしもちを砕いて炒ったことが始まりと言われています。

### \*ひなあられの色の意味

#### （3色または4色）

ひなあられの色には、春・夏・秋・冬の四季が表されています。季節のめぐりの中で育つ自然の力を体に取り入れ、1年を通して元気に、そして幸せに過ごせますように…という願いが込められています。

### 花粉症の季節になりました

春の訪れとともに、くしゃみや鼻水、目のかゆみなど花粉症の症状が気になる季節になりました。近年は、子どもの花粉症も増えていると言われています。花粉症は、体の免疫が過剰に反応することで起こるアレルギーのひとつです。免疫のバランスを整えるためにも、毎日の食事が大切になります。腸内環境を整える食品を意識して取り入れてみましょう。

\* 腸内環境を整える＝善玉菌が優位にたつて元気なおなかになること。

### ☆「腸内環境を整える食品」

#### ■ 乳酸菌・ビフィズス菌を含む食品

→ ヨーグルト、乳酸菌飲料、漬物など

#### ■ 発酵食品

→ 納豆、みそ、チーズ、キムチなど

#### ■ 食物繊維（善玉菌のえさになります）

→ 海藻類、根菜類、きのこ類、豆類など



⇒ これらを組み合わせて食べると、腸内環境をより良く保つことが期待できます。腸内環境が整うと、花粉症などアレルギー症状の緩和にもつながると言われています。

◎ 花粉症のある人の中には、花粉と似た性質を持つ果物などを食べたときに、口の中がかゆくなる「**口腔アレルギー症候群**」がみられることもあります。気になる症状がありましたら、かかりつけ医にご相談ください。

### ～ご卒園おめでとうございます～

いよいよ卒園の季節となりました。あおぐみさんにとって、園で食べる給食もあとわずかです。3月は、あおぐみさんのリクエストを取り入れた給食を予定しています。心に残る給食の時間となるよう、心を込めて作ります。楽しみにしててくださいね♪

### 栄養満点!!旬の食材

- さわら しらす たい あさり ひじき わかめ
- かぶ さやえんどう キャベツ たまねぎ
- なのはな にら よもぎ いちご はっさく
- いよかん きんかん テコポン など