

新信みり

2024年



今年度も最後の月となりました。あとひと月もするとみなさんは、進級・卒園ですね。 4月に比べて子ども達には、たくましさと頼もしさが備わってきたのではないでしょうか。 また、3月には桃の節句があります。子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、 子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

宇治幼稚



3月は リクエストメニュ・



早いもので、あっという間に3月になりましたね。 今月の献立は、子どもたちのリクエストメニューです! 4月にはなかなか給食が食べられなかった子どもたちも、 今ではよく食べ、おかわりをしてくれます。この1年で 食べられる食材も多くなってきたのではないでしょうか。 いっぱいリクエストしてくれたので、

入りきらないメニューもありますがごめんなさい! たくさんのリクエストありがとうございました! 卒園する子どもたちには思い出として、 進級する子どもたちにはお楽しみとして、 みんなで楽しく食べてもらえればと思います。 みなさんが"食べられる自信"を持って、 新しい環境で頑張れますように・・・













月3日は ひなまつり

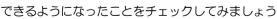


昔は貴族の女の子の厄除けと健康祈願のお祝いだった 「桃の節句」が、庶民の間にも定着していったお祝いです。 お七夜やお宮参りと同じく女の子の健やかな成長を願う 行事で、ひな人形を飾ってお祝いします。 ひな人形は、女の子に降りかかる災厄を 代わりに引き受けてくれる守り神の ようなものなのです・・・

行事食としては、ちらしずし、桜餅、 はまぐりのお吸い物、雛あられなどがあります。



1年間を振り返って・・・・ 🏶



- □ 食事の前には手をきれいに洗いました。
- □ 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- □ 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。
- □ 毎日朝ごはんを食べました。
-] 良い姿勢で食べることができました。
- みんなで楽しく食べることができました。

旬の食材【かぶ】



根の形が、鈴がににていることから「すずな」とも よばれ、"春の七草"の一つでもあります。 ビタミンCやカリウム、葉酸、食物繊維などが豊富に 含まれる野菜で、根だけでなく葉も栄養満点! お漬物にしたり、蒸したり炒めたりと、いろいろな 調理方で食感を楽しみましょう。

旬の食材【 いちご 】



いちごに含まれるビタミンCの量は、 果物の中でもトップクラス!5~6粒食べれば、 一日に必要なビタミンCを補うことができるほどです。 ビタミンCは、コラーゲンの合成に関わるビタミンで、 皮膚を健康に保つ効果があるとされています。 肌のもととなるたんぱく質を多く含む、豆乳や 豆乳 ヨーグルトと組み合わせるのがオススメです!

旬の食材【 三つ葉 】

豊富に含まれています。

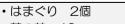


三つ葉は日本原産とされる野菜のひとつです。 鮮やかな色や爽やかな香りが特徴的で、汁物の具や おかずの彩りとしてよく使われています。 体内でビタミンAに変換される「ßカロテン」が

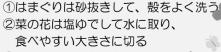
サッと湯でてお浸しやナムルにしても美味しく 食べることができます。シャキシャキの食感が◎



桃の節句にオススメ! はまぐいと菜の花のお吸い物で



- ・醤油 大さじ1
- 菜の花 40g 昆布(5cm角) 1枚
- 酒 大さじ1



③鍋にはまぐりと昆布、水2カップ を入れて中火でゆっくり煮立てる ④弱火にして灰汁と昆布を取り除く ⑤②を加えて、調味料で味を調える

