

### ごあいさつ



卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？  
1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

### 1年間の食生活の目標

がんばれたものに、いろをぬってみよう。  
さくらがきれいにさくかな？

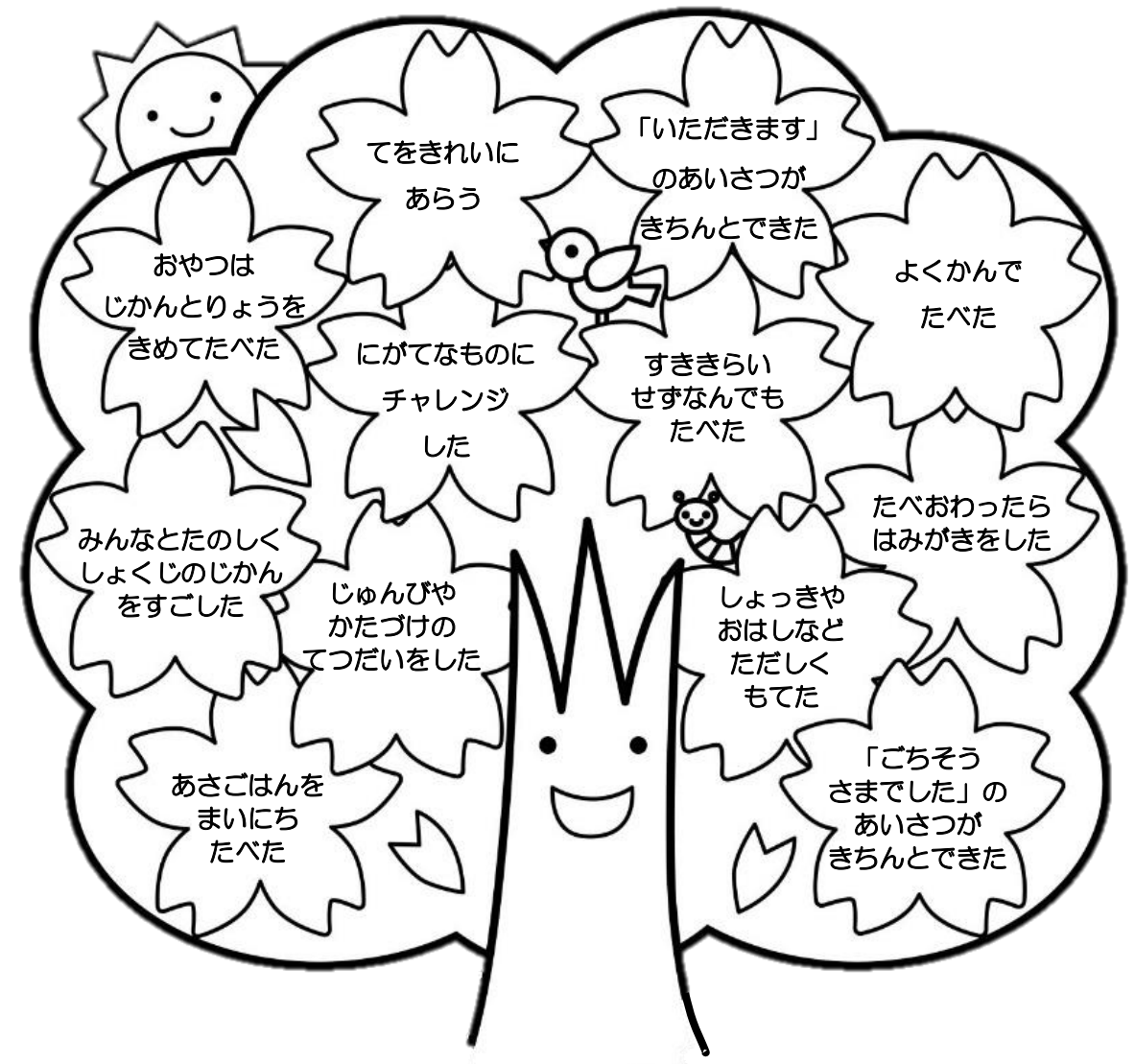
### ひな祭りの行事食



3月3日は桃の節句（ひな祭り）です。  
子どもの幸せと健やかな健康を願い、ひな人形と共に白酒・菱餅・ひなあられ等を供えて飾ります。  
ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがありちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。  
また、お吸い物のはまぐりは貝が2枚で一对となっていてほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときには「はまぐりのようにいつまでも夫婦仲良く」という意味合いで花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べられるようになったのはまぐり。はまぐりはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると味が生きてきます。

### いちごはビタミンCと食物繊維が豊富

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも食べたいですね。



### へんしゅうこうき

ぱくぱく通信では日本の行事やそれに基づいた行事食、栄養、食材についてお伝えしてきましたがいかがでしたでしょうか。今年度も大変な1年になりましたが、食事が楽しいものになるよう園での給食やぱくぱく通信が少しでもご家庭の中で話題になり、活用していただけたら幸いです。

ご卒園される園児さんは小学校での給食も好き嫌いせずに食べてくださいね。  
在園児さんは来年度も給食を楽しみにしててくださいね。  
最後になりましたが、ご卒園児ならびに保護者の皆様から心からお祝い申し上げます。  
1年ありがとうございました。

