



令和7年
こぐま保育園
栄養士 工藤

今年度も残すところわずかとなり暖かな春がすぐそこまでやってきました。来月からさくら組さんは待ちに待った1年生！ひまわり・ばら・ちゅうりっぷ・すみれ・たんぽぽ組さんもそれぞれ進級しますね。元気に春を迎えるために3度の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう！！



3月3日はひな祭り

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれており、女の子がいる家ではこの時期にひな人形を飾り、白酒や桃の花を供えてお祝いします。起源は中国の漢の時代からで、身についた汚れ（悪心や病魔）を流すために、草やわらで作った人形をなでてそれを海や川に流しておはらいをしたことが始まりだと言われています。現在のように豪華なひな人形をかざるようになったのは江戸時代からだそうです。

ひし餅について

「赤」は花、「白」は雪、「緑」は新芽で春を表す。春の訪れへの喜びが込められている



＜メニュー＞

ひなまつり鶏そぼろ丼 豆腐と麩の澄まし汁 彩りサラダ
三色花ゼリー

さくら組リクエストメニュー

さくら組は3月で保育園の給食が最後になります。そこで食べたいリクエストメニューをたずねました。カレーうどん、きりたんぽ、春雨サラダ、ナン、マカロニサラダ、コーンクリームパスタ、タンドリーチキンなどたくさんのメニューを答えてくれました。3月の献立にはさくら組が食べたいメニューをたくさん取り入れています。特に14日（金）はリクエストメニューを集めました。お楽しみに！！
また、おうちでも感想を聞いてみてくださいね😊



ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ（花蕾（からい））です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風

邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



2月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはブラウニーを作りました🍰❤️
子どもたちに大人気のブラウニー。実は絹ごし豆腐が入っているんです😊子どもたちに伝えると「え～！！」と驚く声が多く反応がかわいかったです💡3月は19日（水）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🍓

