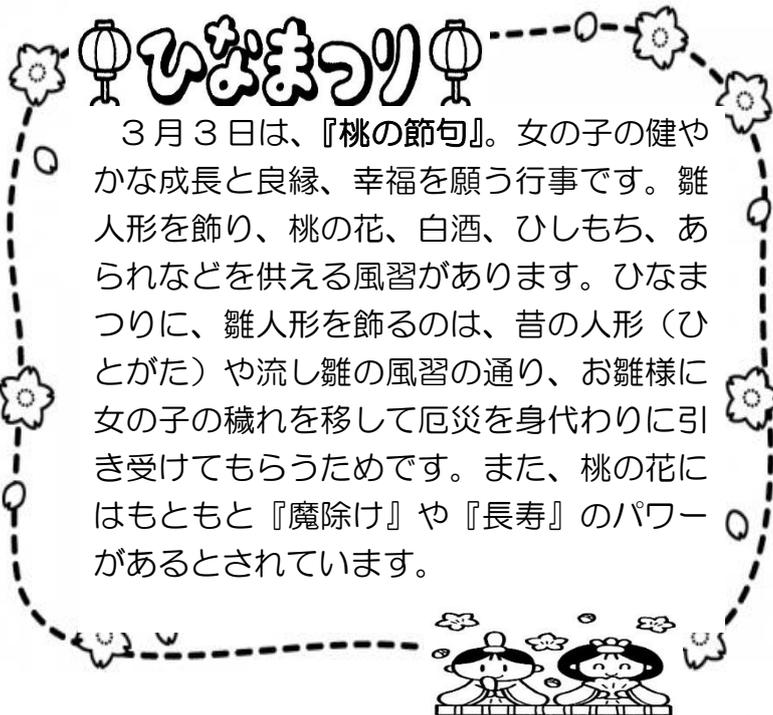




朝晩はまだ寒い日がありますが、日中は日差しが暖かく感じられることもあり、日に日に春らしい季節になってきました。早いもので今年度最後の月です。1年前の4月に比べて、子どもたちも苦手なものが食べられるようになったり、お箸を上手に使えるようになったり、食べる量が増えたりと成長が見られます。進級に向けて、苦手なものが1つでも食べられるようになってくれたら嬉しいです。



3月3日は、『桃の節句』。女の子の健やかな成長と良縁、幸福を願う行事です。雛人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。ひなまつりに、雛人形を飾るのは、昔の人形（ひとがた）や流し雛の風習の通り、お雛様に女の子の穢れを移して厄災を身代わりに引き受けてもらうためです。また、桃の花にはもともと『魔除け』や『長寿』のパワーがあるとされています。

### ☆ひしもち

赤・桃の花  
白・雪  
緑・若草

雪が解けて新芽が芽吹き、桃の花が咲く。春の訪れを意味しています。

### ☆はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければ、ぴったりときれいに合わさることはありません。

仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにと、女の子の末永い良縁を願う意味が込められています。

### ☆ひなあられ

緑、黄、白、桃色の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ、1年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

### 旬の食材

たい さわら しらす わかさぎ あさり  
はまぐり ひじき わかめ  
わけぎ にら キャベツ ブロッコリー  
たまねぎ みずな しゅんぎく みつば  
セロリ なのはな ふきのとう  
オレンジ キウイ デコポン はっさく

### お・し・ら・せ

- ・3月10日から1週間、たいようさんに聞き取りした思い出献立になっています。いつも通り一生懸命作ります！！
- ・2月27日に、そらさんで『味噌づくり』を行いました。始まる前からワクワクした様子で、真剣に取り組んでいました。出来上がった味噌を食べる日が楽しみです。
- ・3月の食育活動で、じゃがいもの苗植えを予定しています。

### ～花粉症の子どもが年々増加！？～ 花粉症の症状を和らげる食べ物

#### ☆しそ

鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果的

#### ☆甜茶

ヒスタミンの分泌を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的  
中国南部から広まったお茶

#### ☆乳酸菌飲料、のむヨーグルト

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることができる

他には⇒バナナ、きくらげ、青魚 など