

# 3月 給食だよ!



寒さが少し和らぎ、待ちに待った春も、もうすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなり、保育園では卒園式の準備が進んでいます。4月と比べると子供たちは苦手だった野菜も残さず食べ、給食室にきれいなお皿が返ってくるようになりました。「給食おいしかったよ!」「また作ってね!」と言ってくれる子供も多く、私たちにとって、とても嬉しい日々です。

新年度に向けて体調を崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう!



## 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を!

### 早寝

◎夜寝ている間に成長ホルモンが分泌されて、脳や体の成長を促します。

### 早起き

◎朝の陽ざしを浴びるとすっきり目覚めることができ、一日の生活リズムが整います。

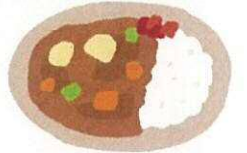
### 朝ごはん

- ◎頭や体が起きて、活発に動けます。
- ◎イライラを防ぎます。
- ◎記憶力が高まります。



## 朝ごはんはカレーはいかがですか?

朝起きたばかりは、どうしても体がぼーっとしてしまいがちです。カレーを食べると、カレーに含まれているスパイスの働きにより、脳への血液量が増加して身体も脳もやる気モードになります。



### おすすめの食べ方

◎保育園でも人気のひき肉とコーンのカレーに

…食べる直前にピザ用チーズを鍋の中に入れて、とろとろチーズが糸を引くカレーに仕上がります。

◎ロールパンにはさんで簡単カレーパンに

◎茹でうどんにカレーをかけて、カレーうどんに

カレーのいいにおいと「今日の朝ごはんはカレーだよ!」の一言で、子供たちも元気よく布団から出てくるかもしれません。朝カレーで一日を元気にスタートさせましょう!

## 3月3日はひなまつり



ひなまつりは、平安時代に身体のけがれをはらうための行事と貴族の子女のお人形遊びが結び付いたものが、起源といわれています。ひなまつりのときに食べるひなあられには、白、桃色、緑の3色があり、白色は「大地のエネルギー」、桃色は「生命のエネルギー」、緑色は「木々のエネルギー」とそれぞれ、自然のエネルギーを取り込むような意味を持っています。ひなまつりの日は保育園でも、おやつにひなあられが出ます。ひなあられを食べてひなまつりを楽しみましょう!

(高橋)