



少しずつ寒さも和らぎ、暖かく感じられる季節になりました。

今年度も最後の月になりました。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！



3月3日はひな祭り



ひな祭りとは3月3日の桃の節句のことで女の子の健やかな成長や幸せを祈ってのお祝いをする日です。

どうして雛人形を飾るのか？ 雛人形は子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれると言われていて、そのため女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾るそうです。

昔は、紙で雛人形を作り病気や怪我などのよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流し雛」

をしていたそうです。だんだんと雛人形が素敵なものになり今は飾ることが多いですが昔のように「流し雛」

をしてお祝いするところもあるそうです。ひな祭りの食べ物といえばひなあられです。ひなあられには、

ピンク、白、緑色がありこの色にはそれぞれ意味があります！ピンクには生命、白には雪の大地、緑には木々の芽吹き。この3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気に育つとされているそうです

いろいろな色を楽しみながら食べてみてください！



春野菜を食べよう！

菜の花



菜の花は春野菜の中でも旬を迎えるのが早く1月から3月頃に多く出荷されます。

菜の花にはビタミンCをはじめ強力な抗酸化作用で肌や免疫を回復させるBカロテンさらにカルシウム、マグネシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれています。

アスパラガス



アスパラガスに含まれる栄養としては、免疫力や疲労回復効果のある「アスパラギン酸」が有名です。他にも目や皮膚の粘膜を正常に保つビタミンAや、疲労回復に効果的なビタミンCなどアスパラガスには多くの栄養が含まれています。

カウプ指数について

カウプ指数が痩せ気味 肥満気味な園児が複数 いました。各担任から 痩せ気味の園児、肥満 気味の園児にはカウプ 指数が記載されている お手紙を配布します。

ご確認よろしくお願ひ いたします。