



ぱくぱく通信

令和8年3月号
中木場保育園



だんだんと気温が上がってきて、寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。早いもので今年度も残すところ1ヶ月となりました。毎日の食事の中でも、嫌いなものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。3月は、暖かい日もあれば寒い日もあり体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を摂り入れて、元気に4月を迎えましょう！

3月3日はひな祭りです ～お祝い料理～



3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り桃の花など色とりどりのお供ものをし、ちらし寿司や潮汁（うしおじる）などのごちそうを食べてお祝いします。

ひし餅・ひなあられ

赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で滑らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すともいわれ、どちらも健康を願うとされています。



ちらし寿司

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。



潮汁（うしおじる）

はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。



白酒

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。

～1年間を振り返ってみましょう～

□いただきますとごちそうさまを言えた



□よく噛んで、味わって食べることができた



□朝食をかかさず食べることができた



□姿勢を正しく食べることができた



□食事の前に手を洗うことができた



□楽しんで食べることができた

