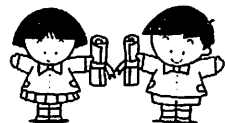


梅の花が咲き、日も長くなり春はもうそこまでやっています。早いもので、今年度最後の月となりました。開園から1年、各クラスともに、子どもたちの成長は目覚ましいものですわ。給食は、できるだけ多くのメニューを取り入れ、安全でおいしく、手作りを中心にしています。これから給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

卒園おめでとう

30日は卒園式。5人のらいおん組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても規則正しい生活で元気にすごして下さい。



このおたけものでお供えに女の子の草紙を作ります

3月3日は
桃の節句
ひなまつり

菱餅
3色と4色が並びます...
4色は ①冬の雪 ②春の花 ③夏の草 ④秋の紅葉を表し、1年を通して女の子が"草紙"でありますようにという願いを込めたものです。

はまぐり
はまぐりは、2枚の貝が"さか"、"ひ"のうら合い、他のものとは合わず、合うのは1組だけという不思議なことから、(はまぐり)女性の貞節(一夫一婦)の象徴として、この日に食べられるようになった。

白酒
室町時代、上巳(3月最初の巳の日)の節句に飲んだきたりが、今に受け継がれたもので、長寿を祈るものとされています。

もともとは中国から伝わり、てまた風習。古代中国では、3月最初の巳の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしてきました。この習慣が奈良時代に日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作って自分の汚れを移し、川や海に流す「流しびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ご、こ「ひいな遊戯」とが結びついて、ひな人形を飾るようになり、たそうです。現在のような投餅りは江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったのもこのころです。



らいおん組さん、新しく...『脳作業』が始まります!

4月から小学生。保護者の方へ、新しい生活リズムを早目につくりましょう。

体のリズム

★『夜型』⇒『朝型』に変えよう

お父さんお母さんと夜ふかし...朝は本ほけ...はいませんか?夜は静かにうす暗くして、ぐっすり眠れる環境をつくり、早寝・早起きを今から調整してあげましょう。

～昼夜が逆転した場合、体内時計が狂ってしまう!～

体が元の状態に戻るには時間がかかるのだ!!

★ホルモンなどの分泌がもとに戻る ⇒ 10~2週間

★生命活動に関係ある ⇒ 2週間以内、体温・血圧が戻る。

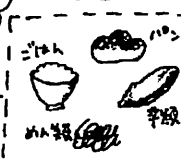
★脳レベルの高い活動 ⇒ 1~2ヶ月かかるのだ!! (記憶力、応用力、創造力)

個人差アリ

脳の栄養

★脳のエネルギー源は『ブドウ糖』だけ

脳はブドウ糖が補給されないと、十分な活動ができません。しかも、ブドウ糖は蓄えておくことができません。

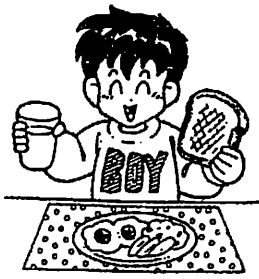


とくに、朝食スキのエネルギー不足の脳では、授業中もだるさとして集中力や持続力がなくなります。そして脳は、筋肉と同じくかなりのエネルギー消費家であるため、3回の食事で、エネルギーの補給をすることが必要です。

体の栄養

★体温を上げるための『たんぱく質』

体が活動を開始する朝は、ある程度体温を上げ、体の動きをスムーズにする必要があります。朝食にたんぱく質が不足しないようにし、温かい飲物等をプラスして、体温を上げ、体を目覚めさせましょう。



反対に、夕食でたんぱく質をとり過ぎると、体温が上がり過ぎて、眠りに就きにくくなることもあります。

★ビタミン類、ミネラル類も大切

- ★ビタミンC → 肉体的、精神的ストレスを和らげる。
- ★カルシウム → イライラを抑える効果あり。
- ★鉄 → 脳に酸素を供給。

鉄分が不足すると...
脳に酸素が供給できず、集中力や記憶力が低下してしまいます。

3ヶ月



乙んだてよていひよう



2002.3.1

日	曜	昼食	お(午前) / う(午後)	材料4名	夕食
1	金	ししものカレー揚げ ・ししもの花のおひたし ・おひたし ・煮豆 ・春雨	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・トイロ ・大豆 ・大根 ・人参 ・ピーマン ・ピーナツ
2	土	ほうとう うどん	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・ほうとう ・うどん ・大根 ・人参 ・ピーマン ・ピーナツ
3	日	かぼちのいこ蒸 ・白粥 ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・かぼち ・白粥 ・おひたし
4	月	カレーライス (煮豆)	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・カレーライス ・煮豆
5	火	白身魚のじゃが芋の揚げ ・干し人参の揚げ ・春雨	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・白身魚 ・じゃが芋 ・干し人参 ・春雨
6	水	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
7	木	ほうとう うどん	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・ほうとう ・うどん
8	金	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
9	土	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
10	日	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
11	月	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
12	火	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
13	水	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
14	木	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
15	金	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし



3月の
平均摂取量
(3才以上は 568kcal
3才未満は 550kcal)

16	土	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
17	日	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
18	月	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
19	火	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
20	水	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
21	木	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
22	金	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
23	土	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
24	日	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
25	月	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
26	火	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
27	水	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
28	木	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
29	金	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし
31	日	おひたし ・おひたし ・おひたし	(牛乳・菓子) ヨーグルト	牛・油 鶏肉、卵 豆腐、油 三温糖	・おひたし ・おひたし ・おひたし

