



## もうすぐ卒園・進級！！

1年も終わりに近づきました。園での給食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間をお友だちや保育者と分け合ってきた1年間。身体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。  
締めくくりの3月も十分な睡眠と栄養を心掛け、元気に新年度を迎えたいものですね。

### ひなまつりにちらしずしを食べるのはどうして？

ひな祭りは“桃の節句”ともいわれ女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。  
ひな祭りのお祝いの食事といえばちらしずし。  
具材のエビには「長生きができるように」、れんこんには穴が開いているので「将来を見通せるように」という意味が。  
由来は諸説ありますが縁起の良い具材を用いることが多い為食べることになったと言われています。



### 簡単なことから お手伝いのススメ

「お手伝いをしたい」という気持ちは子どもの心身の発達につながります。親子で楽しみながら料理をすることにより、子どもが苦手な食べ物を克服したり、役割を与えられることで責任感が強くなったりと、さまざまなメリットがあります。大事な点は子どもが自ら「お手伝いをしたい」という気持ちを芽生えさせ、いっしょに楽しく料理をすることです。



### ンジャナ(苦菜)

旬: 12月～5月

ニガナはビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウムが豊富に含まれ、琉球王朝時代から薬草として親しまれてきました。生の葉には独特の苦みがあり、イカの墨汁などに刻んで入れたり解熱や産後の体力回復などに利用されています。