



花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。

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。旬の栄養を取り入れて、元気に3月を過ごしましょう。



園では4月からピーマンやナス、オクラなど多くの野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使ってみんなで食べたりしてきましたね。自分たちで植えたお野菜をいただくことで、食への感謝を学ぶきっかけにもなりましたね。

秋には大きなさつまいもを収穫し、みんなの笑顔と一緒に給食室に届けてくれました。4月はまだお話しできなかったお友だちも、今では上手にお話しをしてくれたり、給食室の窓を背伸びして覗いていた以上児さんが、いつの間にか背伸びをしなくても見えるようになったりと、身体も大きく成長しましたね。

きりんぐみのおともだちへ。

いつも「せんせい！おいしかったよ！」と、たくさんおはなししてくれてありがとう！もうすぐアソカほいくえんをぞつえんですね。すきなものの、にがてなものも、まいにちのこさずたべてくれてありがとう。3がつもたくさんたべてくださいね！そして、しょうがっこうでも、たくさんたべて、つよいからだをつくってね！

## ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

## ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

