



(子育て支援事業)

令和6年3月1日

あつきな ゆめを あしたに
わこう 保育園

木々の芽が少しずつ膨らみ、寒さの中にも春の訪れを感じるようになりました。
今年度もお母さん方のご協力のおかげで、楽しく過ごすことができました。本当に
ありがとうございました。来年度もよろしくお願いします。

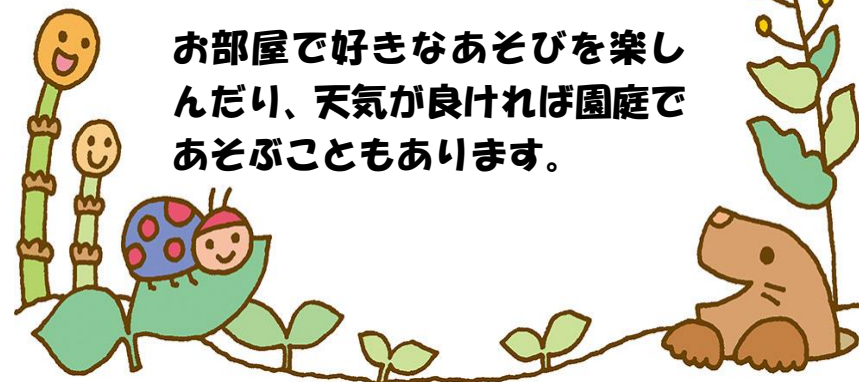


3月の予定

(時間)10:00~11:00

8日(金)

お部屋で好きなあそびを楽し
んだり、天気が良ければ園庭で
あそぶこともあります。

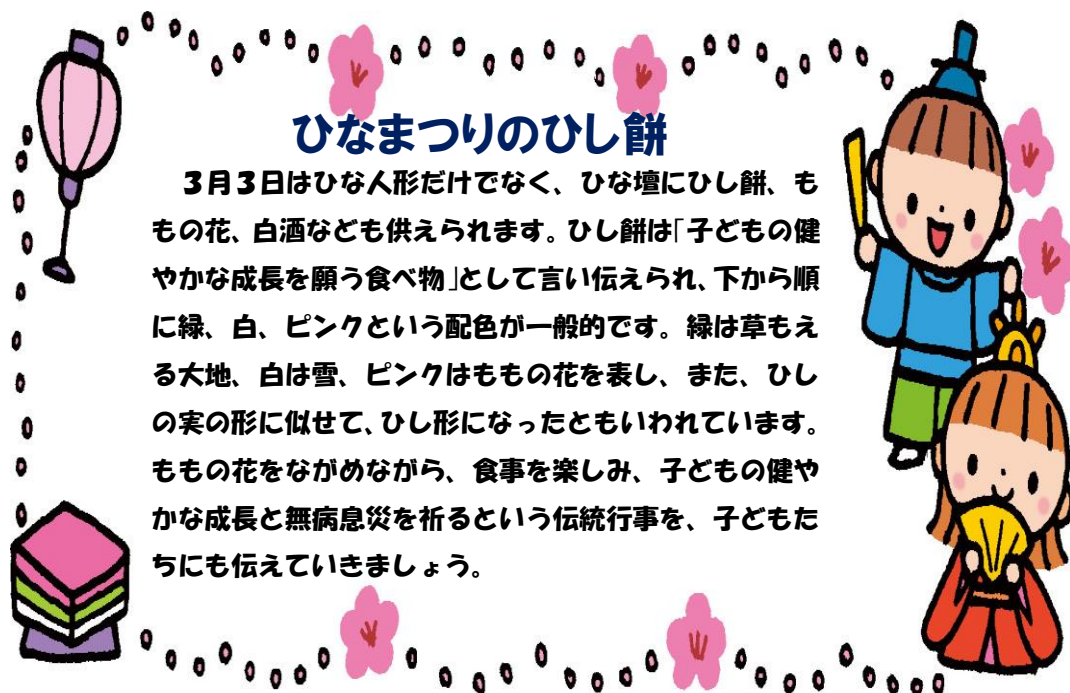


食育

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかんで食べていますか? 「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれているものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯のよごれを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、食べすぎを抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」などとも言われています。

1年間ありがとうございました!



ひなまつりのひし餅

3月3日はひな人形だけでなく、ひな壇にひし餅、ももの花、白酒なども供えられます。ひし餅は「子どもの健やかな成長を願う食べ物」として言い伝えられ、下から順に緑、白、ピンクという配色が一般的です。緑は草もえる大地、白は雪、ピンクはももの花を表し、また、ひしの実の形に似せて、ひし形になったともいわれています。ももの花をながめながら、食事を楽しみ、子どもの健やかな成長と無病息災を祈るという伝統行事を、子どもたちにも伝えていきましょう。