



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りました。今年度も残りわずかとなりました。1年間で心身ともに大きく成長した子ども達。卒園・進級に向けて元気に過ごしましょう。

### 3月3日は「ひなまつり」です

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、桃の節句ともいわれています。雛人形を飾り、菱餅・ひなあられなどをいただき、お祝いをします。

#### 《菱餅》

赤・白・緑の菱形の餅を重ねたものです。赤は桃の花、白は雪、緑は雪解け後の新緑を表しています。

#### 《ひなあられ》

米を蒸して乾燥させたものを炒って色をつけて作ります。桃色・緑色・黄色・白色の4色で四季を表しています。



#### 2月の食育

#### チョコレート菓子作り



ガトーショコラを縦割りのクラスで作りました。ボウルにチョコレートを割ったり、湯煎でとかししたり、牛乳・生クリーム・小麦粉を混ぜたり、みんなで楽しみながら作りました。チョコレートの甘い匂いを嗅いで、「早く食べたいね」とのつぶやきもありました。みんなで作ったケーキをおやつに美味しくいただきました。

## 脳を育てる食生活

脳は、私たちの体をコントロールしてくれる大事な部分です。生まれた時は、400g程度の重さですが、10歳頃になると大人と同じ2000gまで大きくなります。脳を育てる要素のひとつに五感(目・鼻・耳・口・皮膚)で感じる刺激があります。

### 《脳を育てる生活のポイント》

#### ① 料理をする

あらゆる五感を刺激します。



#### ② よく噛んで食べましょう

歯やあごの骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。



#### ③ 朝ごはんを食べましょう

脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、脳にエネルギーを補給しましょう。



#### ④ 積極的に外遊びを

自然は感性を豊かにします。体力や我慢強さを育てます。



#### ⑤ コミュニケーションをとりましょう

人との関わりが脳を活性化させます。



#### ⑥ 睡眠をきちんと摂りましょう

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。



### そう組リクエストメニュー

#### 給食部門

- 第1位 カレー
- 第2位 ケチャップライス
- 第3位 チャーハン

#### おやつ部門

- 第1位 フルーツサンド
- 第2位 胡麻味噌むすび
- 第3位 フルーツゼリー

毎年3月は、そう組さんに給食とおやつのリクエストメニューを聞いて、3月の献立で提供します。