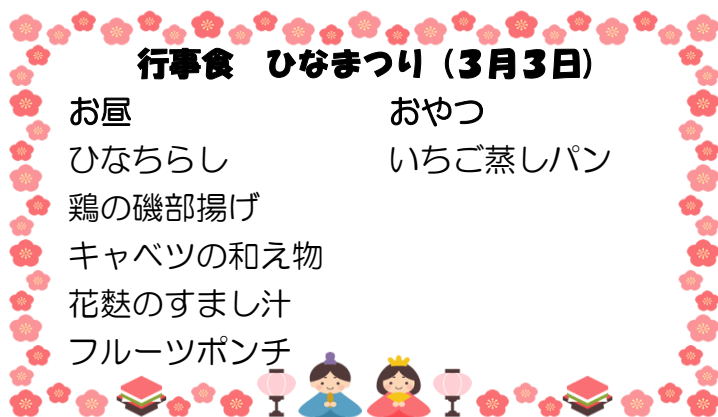


# 3月 きゅうしょくだより

令和8年3月1日  
浦和いろは保育園



## げんきこんだて (3月24日)

お昼	おやつ
ロールパン	菜飯としらすのおにぎり
春野菜たっぷりポトフ	チーズ
菜の花入りスクランブルエッグ	
いちごゼリー	

## お花見

少しずつ暖かい日が増え、お花見の季節が近づいてきました！お花見では満開の桜だけでなく、菜の花畑や梅の花、チューリップなど色とりどりの春の風景を楽しむことができます。

お花見でも人気のある「菜の花」は特定の植物の名前ではなく、アブラナ科アブラナ属に属する植物の花の総称であり、カブや白菜、キャベツなどがあります。菜の花と聞くと思い浮かべる、げんきこんだての背景にもなっている黄色の花の植物は「ナバナ」とよばれるアブラナやセイヨウアブラナなどを指します。

菜の花にはビタミンCやカロテン、葉酸、カルシウムなどが豊富に含まれているため、風邪予防や疲労回復など様々な効果が期待できます。特にビタミンCではコラーゲンの生成を促すことで皮膚や粘膜の再生を助けています。傷を早く治すことで細菌やウイルスの侵入を妨げ、感染症から体を守ることができます。また、免疫細胞の働きを助ける効果もあるので風邪予防に効果が期待できます。

3月になり、進級、卒園が近づいてきました。廊下ですれ違うと毎日元気いっぱい挨拶をしてくれたことや「おいしかった！」「また、食べたい！」などの言葉にはとても元気をもらっていました。

残りあと僅かですが、風邪予防をしっかり行い元気な姿をたくさん見せてくださいね♪

給食室では今後も子供たちが元気いっぱい過ごせるように取り組んでいきたいと思っております。

