3月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和６年３月１日発行　№23

　えんぶりも終わり、八戸にもようやく春がやってきます。子どもたちは進級に向けて生活習慣の見直しをしています。毎日元気に登園できるように、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう！

３月３日は桃の節句

　桃の節句は、女の子の成長と厄除けを願った行事です。
桃には魔よけの力があると信じられていたことから、「桃の節句といわれるようになりました。是非ご家庭のお料理にも、ひな祭りの華やかさを演出してみて下さい！きっと大喜びです。

春のお彼岸

　先祖の霊を供養する「先祖崇拝」は日本独自のもの。大人が仏壇やお墓で手を合わせる姿をみて、ご先祖様への感謝の思いが子どもたちにも伝わる事と思います。

【ぼたもちとおはぎ】

　春分の日にはぼたもち、秋分の日にはおはぎをお供えします。でも実は、どちらも同じもの。ぼたもちにまぶした小豆の粒を、春には春の花の『ぼたん』に、秋は秋の花『萩の花』に見立てた呼び方です。供物とするのは、小豆の赤が邪気を祓うためとも言われています♪

ご飯をしっかり食べましょう！

【ご飯のメリット】

1．ゆっくり噛む習慣が身につく
2．体調に合わせて水分調節ができる
3．「安心」して食べることができる
4．「おにぎり」でいつでも手軽に栄養補給

～１日の始まりは朝ご飯から～

下痢をしたときの離乳食は？

　赤ちゃんはノロウイルスなどお腹の風邪をひきやすくなります。もしも下痢になってしまったら、食事の内容はうんちのかたさで判断しましょう。水のようなうんちのときはスープを、軟便になったらおかゆなどをあげます。ミルクや母乳はそのままでもよいですが、ひどい下痢のときは薄めにし、回数を増やしましょう。

２月の食育集会

　豆まきに使う豆は、いろんな食べ物に変身するということをクイズをしながら学びました。豆腐や味噌、納豆や油揚げに変身することが分かると嬉しそうにしていました！