



3月

月	火	水	木	金	土
4 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	5 はいはい広場 9:30~12:00	6 ※お楽しみ会 10:00 ~12:00	7 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	8 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	9
11 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	12 はいはい広場 9:30~12:00	13 みんなで あそぼう 9:30~12:00	14 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	15 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	16
18 みんなであそぼう ※お誕生会 9:30~ 12:00 自由にあそ ぼう 13:00~16:00	19 はいはい広場 9:30~12:00	20 お休み 春分の日	21 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	22 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	23
25 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	26 はいはい広場 9:30~12:00	27 みんなで あそぼう 9:30~12:00	28 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	29 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	30
4月 1 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	2 はいはい広場 9:30~12:00	3 みんなで あそぼう 9:30~12:00	4 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	5 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	6

＊ ＊ ＊ ・ 栄養のおはなし ・ ＊ ＊ ＊ 管理栄養士 佐野

3月3日は ひなまつり。ひなまつりに食べるものの一つとして「ひなあられ」がありますが、皆さんがイメージするひなあられはどんな味ですか？私は生まれも育ちも北海道なので、ひなあられといえば、桃色、緑、白のポン菓子か、小さくてカラフルなかりんとうのようなものをイメージするのですが、実はこの「ひなあられ」は地域によって味も形も違うらしいんです！

一般的に関東では、ポン菓子を砂糖などで甘く味付けしたもの、関西ではもち米から作るあられをしょうゆや塩で味付けしたものが広く親しまれているそうです。北海道でよく食べられるかりんとうのようなタイプは、米ではなく小麦粉を使っているの、原材料も異なります。

ひなあられの色には、それぞれ意味があり、桃色は生命のエネルギー、緑は木々の芽吹き、白は雪の大地を表しています。また、黄色が加わると桃色は春、緑は夏、黄色は秋、白は冬と四季を表し、一年を通して健やかに成長しますようにという願いが込められています。

今年のひなまつりには、色の違いにも注目してひなあられを味わってみてはいかがでしょうか。（野菜の成分などで色を付けているひなあられは、色によって微妙に味が異なるようです。あなたの好みは何色ですか！？）

