

給食だより



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ってきましたね。

今年度もいよいよわずかととなり4月の進級・卒園に向けて少しずつ準備が始まっている事と思います。もう一度生活習慣を見直して心身ともに元気に、残りの日々も思いきり楽しめると良いですね。

なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?

日本では赤ちゃんのお食い初めを始め七五三や入学・進級・結婚式などお祝いの時にお赤飯を食べる風習があります。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから人生の節目となるお祝いの時に食べられるようになったとされています。小豆やささげ豆には、ビタミンB群が豊富なことがわかっていてその量はなんと玄米と同等。体内でエネルギーを効率よく使い、さらに疲労物質を減らしていく優れた栄養分です。ビタミンB1も含まれているため疲労回復やスタミナ増進に役立ちます。たんぱく質も豊富で筋肉・臓器など、身体を構成する細胞のもとになったり、ホルモンや酵素を作ったりする重要な栄養素。たんぱく質が分解されてできるアミノ酸は神経伝達物質の原料にもなるため、脳機能の活性化にも重要です。アミノ酸は免疫物質の材料にもなりますので、免疫力アップのためにもぜひ摂取したい栄養素の一つです。

《材料》

- ・じゃが芋 2個
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・油少々

※じゃが芋を千切りする際、水にさらさない方が、でんぷんが残りバラバラにならないです☆

ポテトのチーズ焼き

《作り方》

- ①フライパンに少々の油をひく
- ②千切りにしたじゃが芋を入れる
- ③蓋をして蒸し焼きにする
- ④ひっくり返してピザ用チーズをのせて蒸し焼きにする
- ⑤仕上げにケチャップをかけて出来上がり!!



～ひな祭りにまつわる食べ物～

☆ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



☆ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、白(ひしの実)は雪、緑(よもぎ)は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春がおとすれることを意味しています。



いちご

いちごと言えば**ビタミンC**とと言われるほどビタミンCが多く含まれ5~6粒食べるだけで1日の必要量を摂取できると言われています。ビタミンCは熱に弱いのでへたは取らずに洗いましょう!!



春キャベツ



キャベツにはビタミンU「キャベジン」がふくまれている胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修正する働きがあります。春キャベツは柔らかく甘みも感じられます。柔らかいので即席漬けするのもおすすめです☆