

給食だより



少しずつ寒さが和らぎ春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて心も体も大きく成長した子ども達。3月の献立はつくし組さんのリクエストメニューが入っています。卒園・進級に向けてみんなで食べる時間を大切にしていきましょう。

《キャベツ》春こそいっぱい食べたい

春キャベツは新キャベツとも呼ばれ3~5月に収穫されます。生で食べるのがおいしく栄養の損失も最小限です。塩もみや浅漬けにするとかさが減ってたくさん食べられます。過熱する場合もサッと炒める程度で大丈夫です。

- * 抗がん作用はニンニクに次いで2番目に強い効果がある
- * 脳の機能に作用し免疫力向上や認知症予防など期待できる
- * 便秘の改善・腸内環境を整える
- * シミやシワの予防など…体にいい事いっぱいです☆

3月3日はひな祭り ~お祝い料理について~

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

○ちらし寿司○

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、などの意味があります。



○白酒○

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



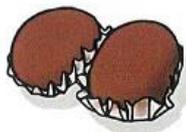
○桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクちなシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、お吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

春分の日

自然をたたえ、生き物をいつくしむ日です。桜の開花予想が聞かれるのもこの頃からです。春の彼岸に食べる「ぼた餅」は、小豆のこしあんを春に咲く「牡丹」に見立てて「牡丹餅」と言われます。(秋の秋分の日に食べる「おはぎ」は小豆のつぶあんを、秋に咲く萩の花に見立てて「お萩」と言われるそうです。)



この日は、昼の長さや夜の長さが同じになり、夜が長かった冬から春になるという、はっきりした証となる時期でもあります。



いちご



いちごに豊富に含まれているビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果もあります。さらに、粘膜を強くして健康に保つ効果があることから風邪予防の効果も期待できます。水溶性のビタミンで熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的に摂取できます。