



食育だより



平成28年

3月

今年度もあと1ヶ月になりました。今のクラスで給食を食べるのもあとわずかです。
お友達と一緒に楽しく給食を食べ、新学年を迎えましょう。

さいしゅうじこども園

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る行事です。

ひな祭りには雛あられや菱餅など様々な食べ物がありますが、どのような意味があるのでしょうか？



雛あられ: 餅に砂糖を絡めて炒ったお菓子で、ピンク・緑・黄・白の4色はそれぞれ四季を表しています。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

菱餅 : 緑・白・ピンクの3色の餅を菱形に切って重ねたお菓子で、色にはそれぞれ意味があり緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」の意味があるとされています。

はまぐり : はまぐりの貝殻は同じはまぐりでないとぴったりと合わないの、このことから仲のいい夫婦の事を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

ちらし寿司: ちらし寿司には意味はないのですが、中に入る具材に意味がありエビには「腰が曲がるまで長生き出来る様に」と、れんこんには「将来の見通しが良くなる様に」など様々な意味のある具材があります。

1年を振り返って

3月を迎え今年度もあと少しとなりました。皆さんはこの1年間どの様な食生活を送っていましたか？振り返ってみましょう。

①食事前にはちゃんと手を洗いましたか？
(はい/いいえ)



②食事前と後にちゃんと挨拶はできましたか？
(はい/いいえ)



③毎日朝ごはんを食べましたか？
(はい/いいえ)



④しっかり噛んでごはんを食べましたか？
(はい/いいえ)



⑤おやつは決まった時間に決まった量を食べましたか？
(はい/いいえ)



⑥好き嫌いせずごはんを食べれましたか？
(はい/いいえ)



⑦食事の準備や片づけを手伝いましたか？
(はい/いいえ)



⑧みんなで楽しくごはんを食べれましたか？
(はい/いいえ)



旬の食材【菜の花】



菜の花はアブラナ科で栄養価のとても高い緑黄色野菜の1つです。βカロチンやビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素を豊富にバランス良く含んでおり、ほろ苦い味わいが特徴です。

カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できます。また、お肌を美しくする効果もあります。体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事にとっても向いています。

鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べて欲しい食材の1つです。

作ってみよう！

菜の花と卵の春色ソテー

材料(2人分)

菜の花	1/2束
卵	1個
砂糖	小さじ1/2
だしの素	小さじ1

作り方

- ①菜の花は食べやすくカットし、卵に砂糖を加えときほぐしておく。
- ②フライパンを温めサラダ油を入れる。菜の花の茎から炒め半分くらい火が通ったら穂先を加えだしの素を振りかけて炒める。
- ③菜の花が鮮やかな緑色になったらいた卵を回し入れふんわりと炒める。