



給食だより 3月

発行日 2月28日

まだまだ寒い日もありますが、寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられる季節になりました。ほかほか陽気の中、梅の花が咲き始めたり、まだ上手く鳴くことの出来ないうぐいすの声が聞こえてきます。今年度最後の月です。子どもたちが給食や食育活動を通して、少しでも食に興味や関心を持ったり、成長が見られたら嬉しいです。進級に向けて生活リズムや食事のバランスを見直し、元気に新しい生活を迎えましょう。



ひなまつり
3月3日。ひな人形や桃の花、ひなあられや菱餅を飾り、女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする行事です。ちょうど桃の花が咲く時期に行われることから、『桃の節句』とも呼ばれます。ひな人形を飾るのは、「女の子の穢れを人形に移し、身代わりとなって病気や厄災を引き受けてもらう」という意味があります。また、ひなあられの4色（桃・黄・緑・白）は四季を表し、「一年を通して女の子が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。

花粉症の季節～子どもの花粉症、年々増加傾向～

花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー疾患のひとつ。腸内環境を整えて免疫機能をアップすることは、花粉症の対策につながります。効果には個人差がありますが、普段の食事に取り入れてみるのも良いと思います。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたくさん食べましょう。（食物繊維が豊富な食材も◎）
 - 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚（さばやいわし、さんまなど）を積極的に食べましょう。
 - 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどにしましょう。
 - バランスの良い食事や規則正しい食生活で身体にストレスを溜めないように気を付けましょう。
- ◇チョコレートや梅干し、ヨーグルトなども効果大！！

春を感じさせる ～ 桜餅 ～

桜の葉には、香りをお餅に移したり、お餅の乾燥を防ぐ働きがあり、主に柔らかい「大島桜の葉」が使われます。収穫した葉を半年から一年ほど塩漬にすると「クマリン」という芳香成分が生まれ、芳醇な香りで、桜餅独特の香りが楽しめます。

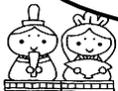
○長命寺餅：関東風

小麦粉や白玉粉などの生地を薄く焼いた皮で餡をまいた和菓子です。江戸時代、隅田川沿いにある長命寺の門番が、桜の葉の掃除に苦心し、思いつきで桜の葉を塩漬にしてお餅をまいて売り出したところ江戸で評判になったと言われています。

○道明寺餅：関西風

蒸した道明寺粉の皮で餡を包んだおまんじゅう状のもっちりとした食感の和菓子です。道明寺粉はもち米を蒸して乾燥させ、粗挽きにしたもの。大阪にある道明寺で保存食として作られたのが起源です。

給食のサンプルケースの所に、**みその作り方を**掲示しました。ぜひ、お家でも作ってみてください。



旬の食材 ～3月～

たい さわら さより しらす
あさり はまぐり ひじき わかめ
かぶ わけぎ なら キャベツ たまねぎ
ブロッコリー パセリ みつば よもぎ
たけのこ なのはな わさび キウイ
デコポン いよかん はっさく いちご

—お知らせ—

- ・2月の食育活動として、9日にそらぐみさんがみそ作りを行いました。大豆を洗ったり、潰したりする過程の中で、大豆の触感の違いを感じて驚いたりしながら、楽しんで取り組むことが出来ました。子どもたちからは、「みそが出来上がったら、きゅうりにつけて食べたい」という声がたくさん聞かれました。
- ・3月の食育活動は、駐車場わきにある園の畑で、じゃがいもの苗植えをする予定です。

