



給食だより

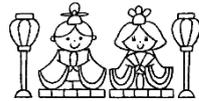
発行日 2月29日



厳しい寒さの日もあればポカポカと春の陽気を感じられる日も多くなってきました。今年度も残り1ヶ月となりました。4月頃に比べると食べる量も増え、一段と成長した姿を感じられる今日この頃です。

進級に向けて、今一度生活のリズムや食事のバランスを整え、元気に新しい新年度を迎えられるようにしましょう。

3月3日はおひなまつり



「桃の節句」「上巳の節句」ともいわれ、女の子のすこやかな成長をお祝いする日です。

邪気に見舞われやすいとされていた3月最初の巳の日に、水辺で体を清めるという中国の習わしと、自分の災いやけがれを人形に移して川や海に流す日本の「流しびな」の風習が結びついて発展したものが由来です。お供えするひし餅の3色には、白：清らかな雪、ピンク：厄除けの意味をもつ桃の花、緑：健康を示す新緑を表しています。おひなまつりにはまぐりのお吸い物を食べるのは、二枚貝であるまぐりが対になった殻としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の縁起物として女の子の幸せを願うためだと言われています。

春のお彼岸

お彼岸によく供えられるのが「ぼたもち」あるいは「おはぎ」と呼ばれる食べ物です。この2つ基本的には同じもので、もち米とうるち米を混ぜて炊いてつぶしたものを、小豆あんでくるんでいます。ぼたもちは春に咲く「ぼたん」の花、おはぎは秋に咲く「はぎ」の花にちなんでつけられました。

お知らせ

2月22日にみそ作りを行いました。そら組さんのみんなで大豆をつぶし、丸めたみそ玉を鍋に敷き詰めました。みそが完成したら給食やおやつに提供する予定です。

3月の食育活動として、駐車場わきにある畑でじゃがいもの苗植えを行う予定です。



3月の旬

たい さわら さより
かわかさぎ しらす あさり
はまぐり ひじき わかめ
キャベツ じゃがいも
たまねぎなのはな アスパラガス
いちご しらぬい キウイフルーツ

✿たまねぎ

新玉ねぎは春先に出回る早生種で、収穫後乾燥させずにすぐに出荷されます。みずみずしく辛みが少ないので生食にもむいています。ビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

✿キャベツ

冬のキャベツに比べて葉がやわらかく、巻きが緩いのが特徴です。甘みがあり、サラダや漬けものなど、加熱せずに食べるのもおすすめです。ビタミンC、※ビタミンUなどの栄養素を含み、特に外側の緑が濃い葉は、β-カロテンを含みます。

(※ビタミンUは「メチルメチオニン」とも呼ばれ、ビタミンB群の一部です。健康な細胞の機能や成長に必要な栄養素で、胃や消化器系の健康に関連します。)

✿グリーンアスパラガス

春先に伸びた新芽を食べる野菜です。ホワイトアスパラガスと同じ品種ですが、光に当たった部分が鮮やかな緑色になります。アスパラギン酸を多く含み、繊細な香り、ほのかな甘みが特徴です。