



食育だより



2021年



新高山めぐみ幼稚園

今年度も最後の月となりました。あとひと月もするとみなさんは、進級・卒園ですね。今月は人気メニューを多く取り入れた献立にしました。みなさんが“食べられる自信”を持って一つずつ進級し、新しい環境で頑張れるようにと願いを込めました。もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね。

3月は

『リクエストメニュー』



- ★ 早いもので、あっという間に3月です。今月はすべて「リクエストメニュー」になっています。
- ★ 4月にはなかなか給食が食べられなかった子どもたちも、今ではよく食べ、おかわりをしてくれます。食べる量も1年間でグーンと増えました。
- ★ 給食の人気ベスト5は、園で焼き立てメロンパン、カレーライス、からあげ、ラーメン、ハンバーグでした!!
- ★ 他にも、汁物ではABCスープやみそ汁、デザートではケーキやゼリーが人気でした。
- ★ たくさんのリクエストありがとうございました。
- ★ いっぱいリクエストしてくれたので、入りきらないメニューもありますがごめんなさい!!
- ★ 今後とも、保護者の皆様のご協力、宜しくお願いします!!

～ 3月3日は「桃の節句」～

お雛さまは女の子の守り神

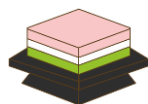
ひな祭りは、貴族の女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとしての「桃の節句」が庶民の間にも定着していったお祝いです。

お七夜やお宮参りと同じく、女の子の健やかな成長を願う行事で、お雛さまは女の子に降りかかる災厄を代わりに引き受けてくれる守り神のようなものなのです。



“ひしもち”のいわれ

ひしもちの色の順は、下から、緑・白・桃色の3色です。



『ひし』は繁殖力の強い植物で、葉は菱形です。葉の形に似せたという説があります。他にも、大切な心臓(心)を表し、邪気をはらおうとする強い気持ちや娘の無事の成長を願う気持ちのあらわれとも言われています。

菱餅の色の順序は、雛祭りの頃の情景を表しているんですね!

桃の節句にぴったり! ☆はまぐりと菜の花のお吸い物☆

材料(2人分)

はまぐり	2個
菜の花	60g
昆布(5cm角)	1枚
★ 醤油	大さじ1
★ 料理酒	大さじ1

作り方

- ① はまぐりは砂抜きして、たわしなどで殻を洗う。
- ② 菜の花は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて水に取り、半分に切って水気を絞る。
- ③ 鍋に昆布と①、水2カップを入れて中火でゆっくり煮立てる。
- ④ 弱火にして灰汁を取り除き、昆布を取り出す。
- ⑤ ②を加え、★で調味する。



旬の食材【さわら】

さわらは出世魚で、関西では、さごし(50cm前後)→やなぎ(50~60cm)→さわら(60cm以上)と呼ばれます。上品な味わいが特徴です。



カリウム

利尿作用があり、老廃物を体外へ排出する

EPA・DHA

脳の働きを助け、血液をサラサラにする

ビタミンB2

体の成長に必要なビタミンで、皮膚や髪・爪を綺麗にする働きもある
不足すると、肌のトラブルや口内炎を引き起こす

旬の食材【菜の花】

つぼみの頃が菜の花の味わい時期です。ビタミンC、カルシウム、鉄分、カロテンを含みます。



ビタミンC

皮膚にうるおいをもたせ、免疫能力を高め、風邪を予防する働きがある

カルシウム

骨や歯を強くする
心を安定させ、イライラを鎮める働きがある

鉄分

貧血予防

カロテン

免疫機能を高め、全身の皮膚や粘膜(鼻の粘膜など)を健康に保つ

苦みを抑えたいときは、下ゆで後、水にさらしてアクを抜きます。お浸し、お吸い物、パスタなどにおすすめ。

旬の食材【甘夏】

色が濃く均一で表面が滑らかで艶があり、ヘタの部分に青みが残っているもの、ずっしりと重みを感じる物の方が果汁が多く美味しいです。

クエン酸

体内の酸性物質を減少させる効果や、疲労回復と血をきれいにする働きがある



ビタミンB1

糖質の代謝を促し、痩せやすい体づくりに役立つ