



食育だより



2020年

3月

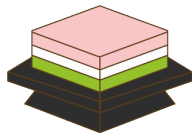


新高山めぐみ幼稚園

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子供達は、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には桃の節句があります。子供達の無病息災を祈る行事ですが、子供を思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

～3月3日「桃の節句」～

3月3日はひな祭り。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、雛あられ、桜餅などがあり、雛あられの4色は四季を表し、「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。



- ★桃色の餅は健康の祝い
- ★白い餅は清浄の表し
- ★緑の餅はもえる若草



～春分の日「卵の日」～

欧米で卵は命を宿した神聖なものとして、家庭に幸せを呼ぶシンボルとなっています。3月21日は生命が芽生える「春分の日」にあわせて、この日が「卵の日」になりました。1年中安定した価格で市場に出回る卵ですが、もともと卵の旬は「春」でした。人の手が加わらない時代のニワトリは1年に1回、春にしか卵を産まなかったため高級品でした。



☆旬の食材を使った料理☆

- ・クリームシチュー
- ・蓮根チップス
- ・キャベツのツナマヨかけ
- ・ごはん
- ・いちご



3月は徐々に暖かくなって、花粉が気になり始める季節になります。れんこんにはタンニンと呼ばれるポリフェノールの1種が豊富に含まれており、タンニンには花粉症をおこす「IgE」という抗体を抑える働きがあります。そのため、花粉症の予防や改善が期待できます。れんこんを積極的に食べて、これからの花粉の季節に備えましょう！

旬の食材【鱈】

～春の魚、さわらの栄養～

漢字で「鱈」と書くように、さわらは春を告げる魚として知られています！
「赤いビタミン」と呼ばれる造血に不可欠なビタミンB12が多く、健康な骨作りや骨粗しょう症の予防にも効果的なビタミンDも豊富に含まれています。



旬の食材【キャベツ】

～ビタミンUは別名「キャベジン」～

ビタミンCが豊富なキャベツですが特徴的なのがビタミンU。薬の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは、胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に高い効果があるそうです。トンカツにはキャベツの干切りが良く合いますね。この組み合わせでしっかりとキャベツを食べることでトンカツの油っぽさからの胸やけが少なくなります。



旬の食材【いちご】

～苺の栄養と効果～

苺と言えば「ビタミンC」と言われるほど、ビタミンCが多く含まれており、5～6粒程食べるだけで1日の必要量を満たすことができます。苺に含まれるビタミンCは、水溶性で熱に弱いのが特徴です。ヘタの部分を取って洗うと取った部分からビタミンCが流出してしまうので、ヘタは取らずに洗いましょう。



一年間をふりかえって

できるようになったことをチェックしてみましょう。

- 食事の前には手をきれいに洗いました。
- 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。
- 毎日朝ごはんを食べました。
- 良い姿勢で食べることができました。
- みんなで楽しく食べることができました。



なによりも、みんなとの楽しい食事は子どもたちの心やからだの栄養となります。保護者の皆様、一年間食を通じてのご理解、ご協力のほど、ありがとうございました。

