



3月の給食だより



親隣館保育園

伊藤 隼人

今年も最後の月になりました。子どもたちは、1年間で様々な行事や活動を通して体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったと思います。給食を食べる量も増え、たくさん食べてくれるので、とてもうれしく思います。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、しっかりと栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思っています。



ひな祭りについて

ひな祭りは、3月3日に行われる行事で、女の子の幸福を祈るために行われ、雛飾り、白酒、菱餅、桃の花などを飾ります。3月は五節句の一つ上旬にあたり、桃の節句、雛の節句とも呼ばれています。



どうしてひな人形を飾るのか



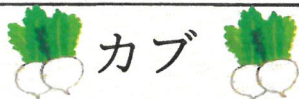
ひな人形は、子供たちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。



ひなあられを食べよう！

ひなあられには、ピンク、白、緑があって、色にはそれぞれ意味があります。
ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽吹き
この3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。また、4色のひなあられもあり、四季を表しているという説もあります。いろいろな色を楽しみながら食べてみましょう！

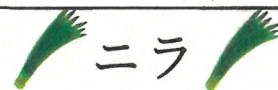
3月の旬の食材



カブ

カブは、秋と春の2回旬がある野菜です。春に取れるカブは、みずみずしく柔らかいのが特徴です。甘みもしっかりあるので、生食に向いているといわれています。サラダにしたり、マリネにしてもいいと思います。

カブは栄養もたっぷりで、免疫力を高めるビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維、デンプンを分解するジアスターゼという消化酵素が含まれています。特に火を通さずに食べることで効率的に消化酵素を摂取でき、胃もたれや胸やけに効果があるといわれています。



ニラ

ニラは春先から夏にかけてが旬の時期で、特に3月は旬のピークを迎えます。ニラの独特な香り成分であるアリシンは肉の臭みけしにも効果があり、肉料理との相性がいいです。アリシンはビタミンB₁の吸収を助ける働きがあり、疲労回復が期待できる他に、血行促進や食欲増進の働きもあるといわれています。また、カリウム、ビタミンK、食物繊維なども豊富です。カリウムは、塩分の取りすぎを調節するのに重要なミネラルです。ビタミンKは、骨へのカルシウムの取り込みを助けるといわれています。