



食育だより 3月



日差しが暖かく感じられる季節です。まだまだ寒い日もありますが、春はゆっくりと近づいていますね。早いもので、今年度最後の月。元氣よく新年度を迎えるために、規則正しい生活を送りましょう。

豊中みどり幼稚園

1年を振り返って

みなさんは1年間どのような食生活をおくりましたか？旬の食材をたくさん味わうことができましたか？食事のバランスやマナーは守ることができましたか？正しい食生活を送ることで、心身ともに毎日元氣に過ごすことができます。元氣に新年度を迎えるために、下の口に○△×でチェックしてみましょう。

<p>食事の前に手を洗うことができた</p>	<p>食事の準備や片づけを手伝うことができた</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を言えた</p>	<p>正しい姿勢で食べる事ができた</p>	<p>スプーンやはしを上手に使えることができた</p>
<p>よく噛んで味わって食べる事ができた</p>	<p>楽しく食べる事ができた</p>	<p>三食決まった時間に食べる事ができた</p>	<p>毎日朝ご飯を食べた</p>	<p>毎日、赤・黄・緑のそろった食事をした</p>

桃の節句



雛祭りとは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。雛祭りにはお雛様や桃の花を飾り、菱餅やはまぐりを食べる習慣があります。それぞれどのような意味があるか知っていますか？

雛人形：娘の厄を引き受ける役目があるため、「災いが振りかからず、美しく成長して幸せな人生を送れるように」という願いが込められています。

桃の花：「魔除け」の効果があるとされています。

ちらし寿司：長寿祈願のエビや見通しのいい人生を願うれんこん、健康勤勉を願う豆など、縁起のいい山海の幸を彩りよく飾ります。

はまぐり：はまぐりは対の貝殻しか合わないため、相性のいい相手と結ばれて仲睦まじく過ごせるよう願います。潮汁にしています。

菱餅：色にはそれぞれ意味があり、赤は厄払い、桃の花の色、白には純白、残雪、緑には草木が芽吹くと言われています。厄除け、清浄、厄病除けの効果で、健やかな成長を願っています。

雛あられ：昔は「ひなの国見せ」と呼ばれる外に雛人形を持ち歩いていろんなところに見せてあげるといふ風習がありました。その時に外で食べられるものとして持って行ったのが「雛あられ」とされています。3色の雛あられは菱餅を砕いて作ったものとされているので、意味は同じです。

白酒：本来は桃の花びらを浮かべた桃花酒で百歳（ももとせ）を願いましたが、江戸時代に白酒ができて定着しました。



菜の花

◆栄養素
β-カロテンやビタミンB群、C、カルシウム、カリウム、鉄など、多くのビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立ちます。独特な苦味は、イソチオシアネートという成分によるものです。ワサビや大根にも含まれているアブラナ科特有の成分で、血液をサラサラにする効果があり、近年は抗がん作用が高いことでも注目されています。

◆選び方
花が咲き始めると味が落ちるだけでなく、かたくなってしまいますので、蕾がかたく閉じているものを選びましょう。また、茎の切り口がみずみずしく、中まであざやかな緑色をしているものが新鮮です。

◆保存方法
濡らした新聞紙やキッチンペーパーなどで包んで袋に入れて根元を下にし、野菜室で立てて保存しましょう。

菜の花とちくわのマヨ和え

材料 (2人分)

菜の花	200g
ちくわ (100g)	5本
マヨネーズ	大さじ4
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1
塩 (茹でる用)	少々

作り方

- ①菜の花は茎と蕾に分けて茹でる。水気を絞って使用します。
- ②ちくわは1cm幅の斜め切りにします。
- ③ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせたら、1と2を和え、皿に盛り付けたら完成です。

