



# 食育だより



令和5年 3月

豊中みどり幼稚園

今年度もあと1ヶ月になりました。今のクラスで給食を食べるのもあとわずかとなりました。  
お友達と一緒に楽しく給食を食べ、新学年を迎えましょう。

## ～桃の節句 ひな祭り～

ひな祭りは、女の子の成長をお祝いする日なので、食べるものにも女性にとって縁起がいいものを食べる風習があります。また、「節句」でもあるため旬のものや初ものを食べるのも一般的です。これらは、邪気を祓って病気になるないパワーがあると考えられています。

### ～ちらし寿司はなぜひな祭りに食べるの？～

ちらし寿司は、見た目がとても華やかで縁起のいい山海の幸をたくさん使っていることからひな祭りに食べるようになりました。一度にたくさん作ることができ、皆で食べられ、お祝いの場にもふさわしい食べ物です。「寿司」という漢字には「寿を司る」という意味があるように、催事によく用いられていることからひな祭りを祝う食べ物として定着したと考えられています。

### ～ちらし寿司の具材と意味～

- ・海老：腰が曲がるまで長生きできるように。赤色が魔除けとなります。
- ・れんこん：穴が開いているので、将来の見通しがきくように。
- ・豆：まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように。
- ・錦糸玉子：財宝が貯まるように。
- ・人参：根をはかるように。



こうした縁起の良い具材と共に、季節感のある菜の花や、桜でんぶなどが用いられます。

## ～一年間を振り返って～

3月を迎え今年度もあと少しとなりました。皆さんはこの1年間どのような食生活を送っていましたか？振り返ってみましょう。

①食事前にはちゃんと手を洗いましたか？  
(はい/いいえ)



②食事前と後に挨拶はできましたか？  
(はい/いいえ)



③毎日朝ごはんを食べましたか？  
(はい/いいえ)



④よく噛んでごはんを食べましたか？  
(はい/いいえ)



⑤おやつは決まった時間と決まった量を食べましたか？



⑥好き嫌いせずごはんを食べられましたか？  
(はい/いいえ)



⑦食事の準備や片づけを手伝いましたか？  
(はい/いいえ)



⑧みんなで楽しくごはんを食べられましたか？  
(はい/いいえ)



## 旬の食材

## 菜の花



### ■β-カロテン

菜の花に含まれるβ-カロテンの量は野菜の中でもトップクラスです。特に、髪や皮膚の健康維持や視力の維持、肺や呼吸器の機能維持に効果が期待できます。

### ■ビタミンC

高い抗酸化作用がある為、風邪の予防や免疫力の向上などに効果が期待できます。また、筋肉や血管などを丈夫にする働きもあります。

### ■鉄

貧血予防に効果が期待でき、特に女性には積極的に摂っていただきたい栄養素です。更に、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率も上がります。



## 菜の花のごまツナお浸し

### ～材料(2人分)～

菜の花	100
g	
ツナ	大2
めんつゆ	大1
ごま	大1



### ～作り方～

- ①菜の花を2分ほど茹でます。
- ②しっかりと水気を絞ったら、花と茎を切り分けます。
- ③ボールに②とツナ・ごま・めんつゆで和えたら完成♪