



食育だより

2024年 3月

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。
元氣よく新年度を迎えるために、一日3回食事を食べて、規則正しい生活をおくりましょう。

豊中みどり幼稚園

1年を振り返って

もうすぐ今年度も終わりますね。みなさんは園や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか自分自身を振り返ってみましょう。

①毎日朝ご飯をたべた
(はい/いいえ)



②食事前と後に挨拶をした
(はい/いいえ)



③しっかり噛んでごはんを食べた
(はい/いいえ)



④赤・黄・緑のそろった食事をした
(はい/いいえ)



⑥嫌いなものも頑張って食べた
(はい/いいえ)



⑤おやつは決まった時間に食べ、
食べ過ぎなかった
(はい/いいえ)



⑦食事の後は歯磨きをした
(はい/いいえ)



雛祭り



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のでしょうか。

雛人形 : 厄災を人になんて引かなくて済む人形(ひとがた)の役割があるとされています。

桃の花 : 「魔除け」や「長寿」のパワーがあるとされています。

ちらし寿司: ちらし寿司の中に入っている具に意味があります。

エビには「腰が曲がるまで長生きできる様に」、れんこんには「将来のみ通しがよくなる様に」と願いがこめられています。

はまぐり : はまぐりの貝殻のようにぴったりと合う生涯の相手と一生添い遂げられますようにと願いが込められています。

菱餅 : 色にはそれぞれ意味があります。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ます。また一般的な菱餅は上から赤、白、緑です。これには「雪の下には緑が芽吹き、溶けだした雪の上には桃の花が咲いている」ことをあらわしていると言われてます。

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。

旬! 菜の花



菜の花と卵の春色ソテー



菜の花はアブラナ科で栄養価のとても高い緑黄色野菜の一つです。

βカロチンやビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素を豊富にバランスよく含んでおり、ほろ苦い味わいが特徴です。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できます。

また、お肌を美しくする効果もあります。体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事にとっても向いています。

鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べて欲しい食材の一つです。



材料 (2人分)

菜の花	1/2束
卵	1個
砂糖	小さじ1/2
だしの素	小さじ1
油	適量

作り方

①菜の花は食べやすくカットし、卵に砂糖を加えときほぐしておく。

②フライパンを温めサラダ油を入れる。菜の花の茎から炒め半分位火が通ったら穂先を加えだしの素を振りかけて炒める。

③菜の花が鮮やかな緑色になったら溶いた卵を回し入れふんわりと炒める。