



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。

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

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。潮汁にいただきます。

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した。
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う風習がありました。
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。



さわら (鰯)



◆栄養素

春の鰯（さわら）の栄養価は非常に高く、特にDHAやEPAなどの健康に良い脂肪酸が豊富に含まれています。さわらは高タンパク質で低カロリーな食材です。また、ビタミンB2や亜鉛、カルシウム、マグネシウム、リン、ビタミンDなども含まれており、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素です。さらに、さわらは脳機能向上や血流改善、免疫力アップに効果的とされています。

◆選び方（切り身の場合）

●身に透明感がある●

新鮮なさわらは透き通った白色ですが、鮮度が落ちるとだんだんと濁ってきます。できるだけ透明感のあるものを選びましょう。

●皮にハリがあり、模様がはっきりしている●

皮がぴんと張っていて、斑紋が鮮やかなものが新鮮です。



さわらのからあげ

しっかり下味をつければ子どもも食べやすい！！

材料（2人分）

- | | | | |
|-----------|-------|--------|--------|
| ・さわら | 2切 | 【ころも】 | |
| 【下味】 | | ・溶き卵 | 1/2個分 |
| ・おろししょうが | 1かけ分 | ・かたくり粉 | 大さじ5〜6 |
| ・おろしにんにく | 1片分 | 【揚げ油】 | |
| （チューブでも可） | | ・サラダ油 | 適量 |
| ・しょうゆ・酒 | 各大さじ1 | | |
| ・塩こしょう | 少々 | | |

作り方



- ①さわらは3〜4つに切る。ボウルに下味の材料を入れて混ぜ合わせ、さわらを加えて約15分漬ける。
- ②1にころもの材料を入れて、混ぜ合わせる。中温（約170℃）に熱した揚げ油でこんがりとし色がつくまで揚げる。

春野菜のお浸しなど添えていただきますませんか？