



給食だよ

～春の季節を感じよう～

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。本年度も、園での給食、おやつなどの楽しい時間を友だちと過ごしてきました。体も心も1年前とは見違えるほど、大きくなりました。

さて、3月に入りましたが、まだ寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養をとり入れて、元気に4月を迎えましょう。

◆桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？◆



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えますようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

◆抵抗力を高めて貧血予防◆

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB₂などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能です。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。



◆いちごはビタミンCと繊維がたっぷり◆



いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので、便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



(蒲原)