



3月

# 給食だより



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日があればまだまだ寒い日もあるので体調には気を付けましょう。

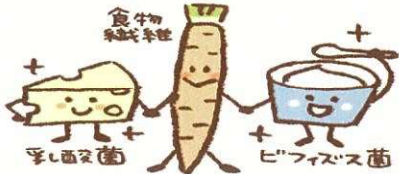
あっという間に本年度も終わりに近づいています。進級したばかりの4月に比べて、子どもたちの食事の量も増え、嫌いなものを減らしたり残したりすることも減ってきています。

いっぱい食べて、栄養をしっかり摂って、子どもたちは元気にまた新しい4月を迎えたいと思います。



## 腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母子の健康を願い、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るようにと、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。



## ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ（花蕾（からい））です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。

