

保育や家庭にちょっと役に立つ



# 3月食育メモ



## ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」

です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りにちなんだ献立を取り入れ、給食でも春らしい彩りを楽しみます(^ ^)

### ひな祭りの食べ物

#### ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い

食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

#### ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

#### さくらもち



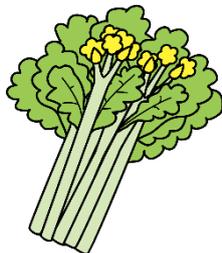
ピンク色の餅で餡を包み、桜の葉で巻いた姿が美しく、春の香りを感じさせます。ひな祭りでも、子どもたちが健やかに成長できるように願いが込めて、餅が用いられるようになりました。

参考: 学校給食

## 旬の食材: 菜の花

菜の花は抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはほうれん草の3.5倍、β-カロテンはピーマンの5倍。カリウムや鉄などミネラルもほかの野菜より優れ、高血圧予防や季節の変わり目にひきやすい春風邪の予防に役立ちます。酢を加えたお浸しを食べて免疫力を高め、風邪をひかないからだをつくりましょう。

給食では3/3（火）に「菜の花のお吸い物」を提供します。旬の食材を食べて、春の訪れを感じるてみるのもいいですね♪



参考: 野菜&果物図

## 新玉ねぎと玉ねぎの違いについて

玉ねぎは年間を通して、流通しています。普通の玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷します。新玉ねぎは春先だけ出回る早生種のことで、やわらかく辛みが弱いのので生食にも向いています。

玉ねぎの独特のにおいと辛さの原因となる「硫化アリル」は、新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにする効果があります。ただ、硫化アリルは加熱すると成分が変わってしまいますが、新玉ねぎを生食すれば硫化アリルを効率よく摂取できます。



参考: 農林水産