

3月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

早いもので、今年度も残りあとわずかとなりました。4月の進級時にくらべて、食べられなかったものが食べられるようになったり、食事のマナーを守れるようになったりと、お子様の成長に驚き、感動されることもあるのでは・・・。
元気に進級・入学をむかえることが出来るよう
「はやね・はやおき・あさごはん」
心がけてみませんか。



ひなまつり



3月3日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな人形を飾るのは子どもの災厄を身代わりになって守ってくれるからだと言われています。

ひしもち

3つの色に願いが込められています。

桃色・・・魔除け
白色・・・清浄
緑色・・・健康



ひなあられ

1年を通して幸せでありますようにという思いが込められています。

桃色・・・春の花
緑色・・・夏の草
黄色・・・秋の紅葉
白色・・・冬の雪



はまぐりの潮汁

はまぐりは二枚貝で対の殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。

菜の花

春の訪れを教えてくれる「菜の花」。

花を咲かせる前の菜の花は、植物が成長するために必要な栄養分をたくさん含んでいます。

ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。

黄色の花が可愛い菜の花。目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみてはいかがでしょうか。



今月のおすすめレシピ ～菜の花のごま和え～

材料

・菜の花	30g	・すりごま	大 1/2
・人参	10g	・砂糖	大 1
・コーン缶	10g	・しょうゆ	大 1

作り方

- ①菜の花は、塩を入れた、たっぷりのお湯でゆでる。ゆであがったら冷水に入れ色止めする。食べやすい大きさに切る。
- ②人参は食べやすい大きさに切りゆでる。
- ③コーン缶は水気をきっておく。
- ④すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤①、②、③を④の和え衣で和える。

栄養たっぷりの「菜の花」で免疫力UP

