

3月 食育だよ！



日差しが暖かく感じられる季節になりました。
今年度も最後の月となり、子供たちはこの1年たくさん食べて
心身共に大きく成長されています！
残り1ヵ月もお友達と楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。

今月の行事と食 ▶ ひなまつり/菱餅

ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする行事です。
3月3日、桃の花が咲くころに行われるので「桃の節句」と呼ばれています。

菱餅：下から緑・白・ピンクの3色を使ったひし形のお餅です。

この配色は、「雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景を表しています。ピンク色は解毒作用のある「クチナシの実」の色素、緑は香りが強く厄除けとされる「よもぎ」を使い、女の子の健やかな成長を願う意味も込められています。



3/3は【ひなまつり献立】をご提供いたします。
「ちらし寿司」「菜の花のすまし汁」
ちらし寿司は、3種の具材を混ぜ込んだ酢飯に
鮭、錦糸たまご、きぬさやをトッピングします

★3月7日献立「飛鳥汁(あすかじる)」のご紹介★

「飛鳥汁」とは、牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったお味噌汁で、奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に、中国から乳製品が伝わることで貴族の間で牛乳の引用が広まり、そのうち鶏を牛乳で煮ることで「飛鳥汁」が生まれました。牛乳を好んでは飲まない時代背景から、一度は廃れてしまいましたが、明治時代の近代化・欧米化で牛乳が庶民に普及していくことで、再び食べられるようになりました。



味噌と牛乳の組み合わせは少し以外かもしれませんが、牛乳独特の臭みがなくなるため、牛乳が苦手な方でも食べやすい洋風のお味噌汁です。給食では、アレルギーを考慮して「牛乳」を「豆乳」に置き替えさせていただきます。奈良の文化を感じながら、おいしく食べてもらえると嬉しいです！



旬の食材 ▶ 菜の花

鮮やかな黄色の花を咲かせる「菜の花」は、春の訪れを感じさせてくれる食材です。蕾は花を咲かせるための栄養が詰まっており、ビタミンや食物繊維が多いため、風邪予防や便秘予防に効果があります。ほろ苦さがあるため、マヨ味にしたり、揚げる、お肉と一緒に食べるなどすると食べやすくなります。春の味を味わってみましょう。

旬：2～3月

ミニクイズ ～新玉ねぎと玉ねぎの違い～

Q 新玉ねぎと玉ねぎの違いって??



【答え】

新玉ねぎは「早どりされた玉ねぎ」の総称。通常の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させるのに対し、新玉ねぎは乾燥させないで、すぐに出荷されます。そのため、やわらかくみずみずしい、辛みが少ないのが特徴で、生のままサラダやマリネ、ドレッシングにして食べるのに適しています。

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作り
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU