

ぱくぱく だより

2021年
3月号

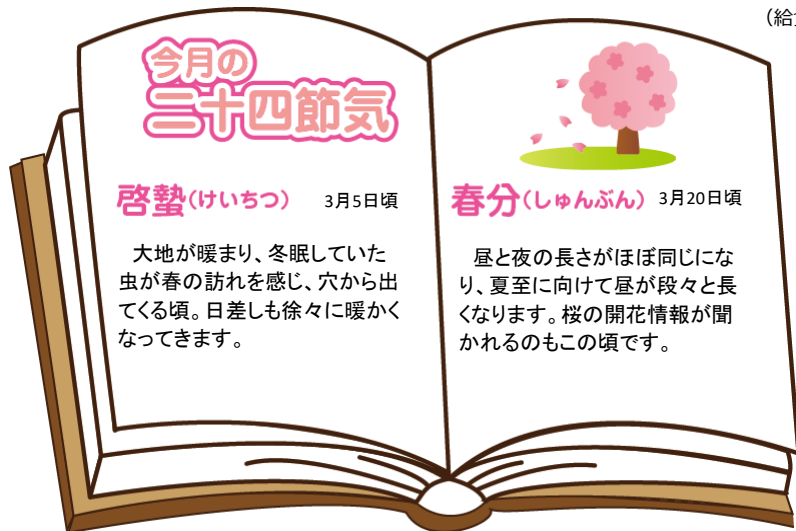


日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の陽気を感じるようになってきました。春はもうすぐそこまで来ています。

今年度も残すところひと月です。一年の食事を振り返ると、今まで食べられなかったものが食べられるようになったり、食事量が増えたりと、毎日の食事の中で成長を感じるシーンがあったのではないのでしょうか。進学や進級に向けて、食事のバランスやマナーを今一度見直し、新年度を気持ちよく迎えられるように準備をしていきましょう。生活リズムを整え、適切な時間に間食をとり、適度な空腹感で食事の時間を迎えられるようにしましょう。また、食事は楽しいひと時であるということ、大人が見本となり教えてあげることも大切です。ご家庭でもお気に入りの給食を話

2月は、節分とバレンタインデーがありました。3月は、お部屋に可愛い手作りのお雛様が飾ってあり、ほのほのします。みんなの苦手な野菜ですが、大根や人参などの根の部分より、葉の方に栄養が含まれているのは知っていますか？キャベツや白菜も外側の青い部分や芯の方にビタミンCが含まれているそうです。どうしても捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりすると美味しく食べる事が出来ます。栄養たっぷりの野菜を沢山食べて、力を付けていきましょう。

(給食室より)



今月の二十四節気

啓蟄(けいちつ) 3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。日差しも徐々に暖かくなってきます。



春分(しゅんぶん) 3月20日頃

昼と夜の長さがほぼ同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報が聞かれるのもこの頃です。



《毎月19日は食育の日です》

ひな祭りの食べ物

3月3日は、「桃の節句・ひな祭り」です。女の子の健康と幸せを願い祝う日です。雛人形は、子ども達の代わりとなり、病気や事故から守ってくれると言われていています。雛人形と一緒に飾られる菱餅やひなあられが、赤、白、緑の三色である理由をご存じでしょうか。諸説ありますが、それぞれ、「桃の花(赤)」「残雪(白)」「新芽(緑)」を表しており、菱餅は上から、「桃の花が咲く頃には残っていた雪も溶け、雪の下にある緑が見え始める」という春の訪れを表す順番になっています。また、桃の節句には古くからのお祝い料理が存在し、はまぐりのお吸い物は二枚貝でピッタリと対になった姿から仲の良い夫婦を表し、長く連れ添うことができるよう願いが込められています。ひなあられは、菱餅を外で食べることができるように菱餅を砕いて作ったという話が残っています。行事の由来を子ども達に受け継ぎ、大切に守っていきましょう。

菜花のごま和え



《4人分》

・菜花	1袋(200g)
・キャベツ	200g(約1/6玉)
・人参	1/2本
・すりごま	大さじ2
・味噌	大さじ1と1/2
・砂糖	大さじ1

《作り方》

- ①菜花、キャベツ、人参はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②人参、キャベツ、菜の花の順に茹で、冷水で冷やします。
- ③②の水気を絞り、すりごま、味噌、砂糖を合わせた調味料と和えて完成です。

☆菜花について☆

菜花に含まれる苦味成分の「イソチオシアネート」には、血液をサラサラにする効果があると言われていています。給食では、食べやすいよう甘みのある味付けをしています。