

食育だより



平成31年

浜寺太陽幼稚園

今年度も最後の月となりました。あとひと月もするとみなさんは、進級・卒園ですね。今月は人気メニューを多く取り入れた献立としました。みなさんが“食べられる自信”を持って一つずつ進級し、新しい環境で頑張れるようにと願いを込めて。もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね。

3月は

『リクエストメニュー』

- ★ 早いもので、あっという間に3月です。今月は「ぜんぶリクエストメニュー」になっています。
- ★ 4月にはなかなか給食が食べられなかった子どもたちも、今ではよく食べ、おかわりをしてくれます。食べる量も1年間でグーンと増えました。食育の一つとして自分でハンバーガーやおにぎりなども作りました。
- ★ 給食の人気ベスト3は、カレー、唐揚げ、園で焼き立てメロンパン!! いっぱいリクエストしてくれたので、入りきらないメニューもありますがおめんなさい!!
- ★ みなさんが“食べられる自信”を持って一つずつ進級し、新しい環境で頑張れるようにと願いを込めて。
- ★ 今後とも、保護者の皆様のご協力、宜しくお願いします!!

～ 3月3日は「桃の節句」～

お雛さまは女の子の守り神

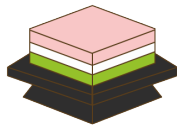
ひな祭りは、貴族の女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとしての「桃の節句」が庶民の間にも定着していったお祝いです。

お七夜やお宮参りと同じく、女の子の健やかな成長を願う行事で、お雛さまは女の子に降りかかる災厄を代わりに引き受けてくれる守り神のようなものなのです。



“ひしもち”のいわれ

ひしもちの色の順は、下から、緑・白・桃色の3色です。



桃色の餅…桃の花
白色の餅…地上に残る雪
緑色の餅…雪の下に芽吹く新緑

菱餅の色の順序は、雛祭りの頃の情景を表しているんですね!

『ひし』は繁殖力の強い植物で、葉は菱形です。葉の形に似せたという説があります。他にも、大切な心臓(心)を表し、邪気をはらおうとする強い気持ちや娘の無事の成長を願う気持ちのあらわれとも言われています。

作ってみよう! ☆大豆入いかいんとう☆

材料 (4人分)

さつま芋	250g	
水煮大豆	60g	
薄力粉	大1	
油(揚げ油)	適量	
★	砂糖	大2
	醤油	小1弱
	油	小1
	水	大1

作り方

- ① さつま芋は、1cm×1cm×5cm程度の拍子切りにし、水にさらす。大豆は水を切る。
- ② さつま芋の水分をキッチンペーパーでとり、170度の油で揚げる。大豆は薄力粉をまぶし160度の油で揚げる。
- ③ ★を混ぜて、冷たいフライパンに入れる。フライパンを火にかけ、ふつつつしてきたら②のさつま芋と大豆を入れて、煮絡める。

旬の食材【菜の花】



栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用のあるビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはホウレンソウの4倍近く含まれます。これらの相乗効果により、病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上、老化防止、美肌効果などが見込めます。



【選び方】

花が咲いてしまうと、えぐみが出てくるので、つぼみのうちが食べ頃です。蕾が密集していて、そろっているもの、葉や茎がやわらかく、切り口もみずみずしいものがおすすめです。束ねて売られているケースが多いので、葉も茎も詰まったものを選ぶといいでしょう。

旬の食材【玉葱】

玉ねぎを切るときに目がしみる要因の硫化アリル。その一種であるアリシンが体内でビタミンB1と結合するとアリチアミンとなり、吸収を高めます。ただし、水溶性のため、食べる際には水に長時間さらしすぎないように、注意しましょう。玉ねぎ自体の栄養価は決して高くはないですが、栄養素の吸収を助ける成分を多く含んでいるのが特徴です。



【選び方】

かたく丸々と太っていないが、首と根の部分が小さくぎゅっと締まっているもので、表面の茶色い皮がしっかりと乾燥して艶があり、傷などが無い物を選びましょう。持ったときにずっしりと重みを感じ、硬く締まっている物の方が水分をしっかりと保っていて美味しいです。

旬の食材【いちご】



香り、甘み、ほどよい酸味の三拍子がそろっているだけでなく、見た目にも可憐ないちごは、

大人にも子どもにも大人気。欧米では「砂糖とクリームをかけたいちご」は幸せな家庭の象徴ともいえるデザートだそうです。最近では品種改良や栽培技術の進歩で早い時期から旬のおいしさが楽しめるようになりました。

【選び方】

バラ科の多年草で、“実”と呼んでいる部分は花卉が肥大化したものです。光沢の強さが鮮度のポイントで、光沢があって、ヘタがピンとしているものが新鮮です。

旬の食材【さわら】

～2月に引き続きまだまだ旬です～

さわらは出世魚で、関西では、さごし(50cm前後)→やなぎ(50～60cm)→さわら(60cm以上)と呼ばれます。身が柔らかく、消化も良いので子どもや高齢者におすすめです。成分としては、良質なたんぱく質や鉄分が多く動脈硬化を予防するEPA、脳の活性化に役立つDHAが含まれています。

