



食育だより



平成31年

3月



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。
元氣よく新年度を迎えるために、規則正しい生活をしましょう。

豊中みどり幼稚園

1年を振り返って

みなさんはどのような食生活を送っていましたか？振り返ってみましょう。

①食事前には手を洗った
(はい/いいえ)



②食事前と後に挨拶をした
(はい/いいえ)



③しっかり噛んでごはん
を食べた
(はい/いいえ)



④赤・黄・緑のそろった食事をした
(はい/いいえ)



⑤おやつは決まった時間に食べ、
食べ過ぎなかった
(はい/いいえ)



⑥食事の準備や片づけを手伝った
(はい/いいえ)



⑦食事の後は歯磨きをした
(はい/いいえ)



3月3日はひな祭り

ひな祭りとは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾るのはお雛様に女の子の穢れを移して厄災を身代わりに引き受けてもらうという説があります。桃の花にも魔除けや長寿のパワーがあるとされています。ではひな祭りの行事食にはどのような意味が込められているか考えてみましょう。

ちらし寿司 : ちらし寿司の中に入っている具に意味があります。エビには「腰が曲がるまで長生きできる様に」、れんこんには「将来のみ通しがよくなる様に」と願いが込められています。



はまぐり : 最初に対になっていた貝同士でないとぴつたりと合わないことから、いい夫婦のことを表し、一生一人の人と添い遂げるようにと願いがこめられています。



菱餅 : 赤、白、緑の三色が特徴的なおもちです。赤には魔除け、白は清浄、緑は健康という意味があり、さらに雪がとけ(白)、新芽が芽吹いて(緑)、やがて桃の花が咲く(赤)という春を表しているとも言われています。



旬! 菜の花

●栄養素

ビタミンCに葉酸、カルシウム、鉄分と栄養素が豊富な野菜です。鉄の吸収を促進するにはビタミンCが重要です。菜の花にはこれらが入っているので貧血予防にもってこいの野菜といえるでしょう。

●豆知識

菜の花を置いておいたら花が咲いてしまった経験はありませんか？菜の花は葉はもちろん、花弁やつぼみまですべて美味しくいただけます。栄養が豊富な春の味、無駄なくあじわいましょう。



菜の花とベーコンのソテー

材料(2人分)

菜の花	1/2束
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1/2片
こしょう	適量



作り方

- ①菜の花は茎と葉を分け5cm幅、ベーコンは2cm幅に切る。にんにくは包丁で潰しておく
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し香りがでてきたらベーコンを加える。ベーコンから油がでてきたところで菜の花の茎を入れ一気に炒める。
- ③最後に菜の花の葉を加えて炒め、こしょうをふって完成!

★ベーコンの旨みで菜の花の苦みが食べやすくなります。