



食育だより

2020年 3月

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。
元氣よく新年度を迎えるために、一日3回食事を食べて、規則正しい生活をおくりましょう。

豊中みどり幼稚園

1年を振り返って

もうすぐ今年度も終わりますね。みなさんは園や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか自分自身を振り返ってみましょう。

①毎日朝ご飯をたべた
(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)



⑥嫌いなものも頑張って食べた
(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)



⑦食事の後は歯磨きをした
(はい/いいえ)



雛祭り



雛祭りとは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。雛祭りにはお雛様や桃の花を飾り、菱餅やはまぐりを食べる習慣があります。それぞれどのような意味があるのでしょうか。

雛人形 : 厄災を人に変わって引き受ける人形(ひとがた)の役割があるとされています

桃の花 : 「魔除け」や「長寿」のパワーがあるとされています

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」と願いがこめられています。

はまぐり : はまぐりの貝殻のようにぴったりと合う生涯の相手と一生添い遂げられますようにと願いが込められています。

菱餅 : 色にはそれぞれ意味があります。赤は厄払い、桃の花の色、白には純白、残雪、緑には草木が芽吹くと言われていました。また一般的な菱餅は上から赤、白、緑です。これには「雪の下には緑が芽吹き、溶けだした雪の上には桃の花が咲いている」ことをあらわしていると言われていました。

雛あられ : 昔は「ひなの国見せ」と呼ばれる外に雛人形を持ち歩いていرونなどところに見せてあげるという風習がありました。その時に外で食べられるものとして持って行ったのが「雛あられ」とされています。3色の雛あられは菱餅を砕いて作ったものとされているので、意味は同じです。



旬！ 菜の花



菜の花と桜海老としらすの白和え

●栄養素

栄養素のバランスがよい野菜です。抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを豊富に含んでいます。これらの相乗効果によって老化や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そうです。

●選び方

つぼみには栄養がたっぷり詰まっているので、つぼみの頃が食べ頃です。つぼみが密集しており、そろっていて、葉や茎が柔らかいもの。切り口がみずみずしく、中まで鮮やかな緑色のものを選ぶと良いでしょう。

材料 (2人分)

豆腐(木綿)	130~150g
菜の花	100g
ごま油	小さじ1/2
桜海老	大さじ1強
しらす	大さじ1強
白だし	小さじ1/2+小1と1/2
塩	ひとつまみ~

作り方

- ①豆腐はしっかり水を切る。
- ②菜の花を茹で、3cm長さに切り粗熱がとれたら水分をしっかり絞る。白だし小さじ1/2をふりかけておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、そこに投入し弱火で香がでるまで炒る。粗熱をとる。
- ④水切りした豆腐をボウルに入れ、へら等で崩し、白だし小さじ1と1/2、塩を加え混ぜる。そこに菜の花と桜海老を入れ、和える。

