



栄養だより3月

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

花の蕾もほころび始め、春の訪れを感じるようになってきました。うれしい反面、少し寂しさを感じる季節でもあります。様々な行事や活動を通して、子どもたちは体も心も大きく成長しました。食事の場面でも食べられるようになった食材や食事の量が増えて、苦手な野菜にもチャレンジする姿が見られました。

まだまだ寒い日もあります。体調に気を付けて、今年度最後の月も元気に過ごしましょう。



春の訪れ

食べ物からも春の到来を感じることができます。春ならではの味や触感をもつ食材で、3月の給食でおなじみの「菜の花」と「鯖」そして「春キャベツ」を紹介します。



《 菜の花 》 独特なほろ苦さと香りで、一足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。花が咲き始めると味が落ちやすく苦みも出やすいので、つぼみが開く前に食べるのがオススメです。給食では「ごまあえ」のほかに、子どもたちに人気の『コーンもやし味噌ラーメン』にも使用しています。

《 鯖 》 魚へんに春、と書く「鯖（さわら）」。春の到来を告げる「春告魚（はるつげうお）」とも呼ばれます。鯖は身が柔らかく、冷めてもおいしいのでお花見などのお弁当にもよく使われます。また成長につれて名前が変わる「出世魚」で、お祝い事にもよく使われる縁起のよい魚です。



《 春キャベツ 》 給食の野菜は全て加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいのでサラダや即席漬けなど生で食べるのにも適しています。ご家庭でも食感や甘みを味わってみてはいかがでしょうか。



【 ひなまつり 】

3月3日の「桃の節句」に行われる女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花を添え、ひし餅やひなあられなどの食べ物を楽しみながら、健やかな成長を祈ります。

ひな人形は、子どもの身代わりに災いを引き受け、病気や事故から守ってくれると考えられています。

ひなあられは「ひなまつり献立」で提供します！



【 ひなあられ 】

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませています。ひなあられの4色は桃色→春の桜、緑色→夏の新緑、黄色→秋の紅葉、白色→冬の雪をイメージし、四季を表していると言われています。

「一年を通して子どもたちが健やかに成長できますように」という願いが込められています。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。



今年度も園の給食実施にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。

