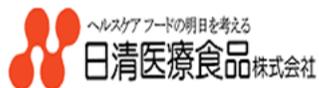


3月栄養だより



3月3日はひなまつりです！

女の子の節句として祝われているひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の成長と幸せを願ってひな人形を飾り、色とりどりのお供え物をしてごちそうを食べてお祝いします。今月の栄養だよりでは、ひな祭りの際に準備する食べ物について紹介します！

ひし餅 ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。

ちらし寿司



縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。えびは長寿、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

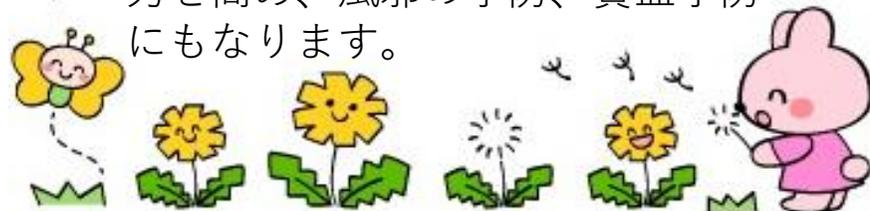
うしお汁



はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴったり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と祝い膳として出されるようになりました。

なのはなを食べて春を感じよう

春を告げる野菜の菜の花。かすかな花の香りとはのかな苦みが魅力です。βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などを多く含みます。食べることで抵抗力を高め、風邪の予防、貧血予防にもなります。



ご卒業おめでとうございます！

4月からはいよいよ小学生ですね。「おいしかった」と声をかけてもらうたびに もっと美味しい給食を作ろうと力になりました！これからもたくさん食べて元気な毎日を送ってくださいね。来年度もおいしい給食を作っていきますのでよろしくお祈りします！

田中

