



給食だより

2・3月号

暦の上では春を迎えますが、また一段と寒さが増す時期となりました。子どもたちは肌を刺すような冷たい風に頬や鼻を赤らめながらも、冬の楽しみを見つけながら元気に遊んでいます。風邪やインフルエンザに負けないように気をつけて生活し今月も元気に過ごしたいと思います。栄養たっぷりの食事で感染症にも負けない身体を作りましょう。

2・3月の旬の食材

白菜・ほうれん草・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・春菊・菜の花・フキノトウ・マグロ・ハマグリ・いちご・いよかん・デコポン・キウイフルーツ

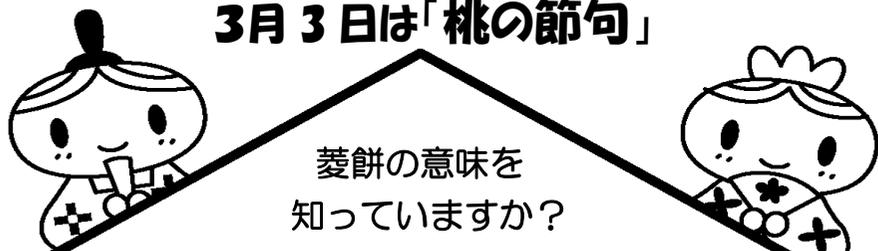


「白菜」を知ろう

白菜の約95%は水分ですが、ビタミンCが多く、その他にもカリウムや食物繊維、カルシウムなどのミネラルを多く含みます。白菜にある黒い点々は「ゴマ症」とよばれます。栽培中のストレスや栄養過多の場合にみられる現象で、食べても害はありません。おいしい白菜は、葉が隙間なくつまってずっしり重く、切り口が白くみずみずしいもの。葉がフカフカしているもの、芯が盛り上がっているものは鮮度が落ちていきます。



3月3日は「桃の節句」



菱餅の意味を
知っていますか？

緑はヨモギを使い「健康」、白は菱の実を使い「清浄」、桃はくちなしの実を使い「魔除け」を意味しています。また色の並びから下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。繁殖力の強い菱の実のかたちをもとに子孫繁栄や長寿の願いが込められています。



今年度も残り2か月となりました。給食や食育の時間を通して「食べる」ことへの興味や意欲が沸き、成長を感じられた1年となりました。子どもたちの「おいしい〜」という笑顔に支えられたことに感謝の気持ちでいっぱいです。来年度へ向けみんなですこすこ準備をしながら、残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。

