



食育だより



今年度も残りわずか、卒園や進級など新しい生活に向けた準備の時期になりました。思い出をたくさんつくりながら、栄養をしっかり摂り、体調を整えて、元気に新しい年度を迎えましょう。

ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事で、平安時代から続く長い歴史があります。

ひな人形を飾り、ちらし寿司や、ひなあられなどを食べてお祝いをする風習があり、色とりどりの食材や縁起物には、健康や長寿、幸運を願う意味が込められています。また、見た目の美しさだけでなく、心の豊かさや優しさを育ててほしいという願いも表されています。

ひし餅

ひし形は、心臓や大地を表し、長生きや健康を願う意味があります。

甘酒

栄養が豊富で、邪気を払い、健康や体力をつける縁起物とされています。



花より団子

「花より団子」は、見た目の美しさよりも、実際に役立つものを大事にするという意味のことわざです。食事も同じで、好きなものだけでなく、体に必要な栄養をとることが大切です。

春野菜の菜の花やアスパラガスには、免疫力を高めて体調を整えるビタミンC、春菊には、粘膜を強くして花粉症予防に役立つβ-カロテンが含まれています。

いちご

寒い冬の終わりから春にかけて旬を迎えるイチゴは、レモン果汁よりも多くのビタミンCを含み、風邪の予防や体の調子を整えるのに役立ちます。

イチゴの赤い色は「アントシアニン」という色素によるもので、体を元気にする働きがあるといわれています。