



きゅうしょくだより



令和5年3月 かんのん町 保育園

旬を食べよう

スーパーなど店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。

なばな（菜の花）◆

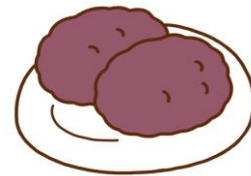
独特のほろ苦さが特徴のナバナは、春を感じさせてくれる食材です。皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高めるカロテンや、風邪予防などに効果的なビタミンCのほか、ビタミンB1・B2、葉酸、カルシウム、鉄などを豊富に含みます。

おひたしや和え物のほか、パスタの具や炒め物にしてもおいしくいただけます。

●日本の食文化にちなんだ献立を取り入れました。

ぼたもち：春のお彼岸に合わせて20日に提供します。

あんこときな粉の2種類を楽しみます。



たのひなまつりを楽しむ

『日本歳時記』には、江戸時代、ひなまつりでよもぎもちを食べ、桃花酒を飲み、よもぎもちを親戚に送るとあります。桃花酒とは、桃の花を浸した酒で、病を治し顔色がよくなる効果があると考えられていました。

ひしもちとは魔よけを意味するひし形に切ったもちのことで、室町時代から祝いの席などで用いられていたようです。ひなまつりのひしもちは、草もちをひし形に切ったもので、江戸時代初期あたりから、ひなまつりに供えられていました。やがて三色のもちを使った3段がさねのひしもちへと変わっていきました。



三色のひしもちは、

赤・・・桃の花

白・・・山の残雪

緑・・・新緑

をあらわしています。

他にも彩りがきれいなひなあられ、はまぐりの潮汁などひなまつりならではの食べ物が色々あります。

ひなまつりは子どもたちの無病息災を祈る行事です。家族でひなまつりの由来を話し、ひなまつりならではの食事を楽しみましょう。