3月 給食だより

寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられる季節となりました。
残りわずかな今年度もバランスの良い食事をとり、元気いっぱいで思い出をたくさん作りましょう。

ちらしずし

・３月３日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈願する節句です。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、甘酒、ひなあられを食べて祝います。ちらし寿司は、たくさんの具材をまぜることから“**成長しても食べるものに困らないように**”との願いが込められています。

三色食品群とは…

食べ物に含まれる栄養素の働きから、体をつくるもとになる「あか」、エネルギーのもとになる「き」、体の調子を整えるもとになる「みどり」の 3 つの色に分類したものです。この３色をまんべんなく食べることで、栄養バランスを整える目安となります。

『新たまねぎ』

温暖な地域で 3～4 月に出荷される早採りのたまねぎの総称です。みずみずしく肉質がやわらかく生でも美味しくいただけます。

たまねぎのにおいの成分である『硫化アリル』には、消化液の分泌を促進して食欲を増進したり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。