

3月 給食 だよ

日差しが少しずつ暖かく感じられる季節になってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、からだをたくさん動かして元気に過ごしましょう。

食事で出来る花粉症対策

この時期は、花粉症の発症が最も多いと言われています。
毎日の食事に免疫機能を整える食材や、症状を緩和してくれる食材を取り入れ、花粉症対策を心がけましょう。

免疫機能を整える食材

- ・発酵食品
(納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など)



- ・食物繊維
(きのこ・海藻・野菜など)



アレルギー症状を緩和させる食材

- ・n-3系脂肪酸
(青魚・えごま油・亜麻仁油など)



- ・抗酸化作用の強い食品
(人参・ほうれん草・かぼちゃなど)



ひなまつり

ひなまつりは『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べ、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。

ひなあられは、桃・緑・黄・白の4色で「四季」を表し、一年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。



春キャベツ

春キャベツには、ビタミンCが冬キャベツの1.3倍多く含まれています。また、甘くてみずみずしいのが特徴なので、生のままサラダなどに使うのに向いています。キャベツに含まれるビタミン類は水溶性で水に溶けやすいため、加熱する場合はスープなどに入れて食べるのがおすすめです。