

寒い冬が過ぎると、春の季節がやってきますね。

春の食材といえば、キャベツ・なばな・アスパラガスなどの「春野菜」。「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて芽吹く強い野菜たちです。わたしたちも「春野菜」のパワーをもらって、元気いっぱいの春をむかえましょう。



雛祭りについて

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、桃の花など色とりどりのお供え物をし、ちらし寿司や潮汁（うしおじる）などのごちそうを食べてお祝いします。

ちらし寿司：縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。

エビは長寿、ハスは見通しがきく

豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。



旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いため、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンは一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

2月の食育活動

「おいしい恵方巻」

今年の恵方巻は、栄養士さんが実際に作るのを見ました。巻きすにあおさのり・酢飯・具材をのせてクルクル…巻くと

「恵方巻」のできあがり～！

絵本で見た通りにできたので、パチパチと拍手が起きましたよ。

みんなで南南東を向いて、パクパクおいしく食べました！

