

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、芽を吹き出す力強い野菜たちです。私たちも「春野菜」のパワーをもらって、元気一杯の春をむかえましょう。

ひなまっりのいわれ



「ひなまつり」は、「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える節供祭りのひとつですが、もともとのひな祭りは、女の子のための行事ではありませんでした。その始まりは中国と言われており、中国では3月最初の巳（み）の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうするようになったのが始まりとされています。そして江戸時代に入り、女の子の行事として定着することとなりました。

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

2月は「恵方巻き作り」。ご飯と具がセッティングされた海苔を自分でクルッと丸めてできあがり！今年の恵方はあっちだよ！と伝えると、その方角を向いて食べていました。海苔パンチで小さな穴を開けているので噛み切りやすく、大人気であっという間に完食でした。

おいしい！

なかみは何か？

早く
たべたいな♡

できたかなあ。

