

3月 食育だより

2026年 3月
ニチキッズ高松天神前保育園

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。



いちごはくだもの？野菜？

甘酸っぱい香りと味が、子どもたちにも人気のいちご。
給食でもデザートやおやつで食べています。
いちごは、栄養学では果物ですが、園芸学では野菜となっています。木の実が果実、草の実が野菜という分類があるそうです。



和食育 #12

～さくら餅のおはなし～

お花見シーズンが近くなると和菓子屋さんで登場するのが、桜の葉に包まれた「さくら餅」。春らしい色合いの愛らしい和菓子の「さくら餅」には、関東風と関西風があることをご存知でしょうか？

関東風の「さくら餅」は、小麦粉や白玉粉で作ったクレープ状の生地にあんこを挟み、塩漬けの桜の葉で巻いてあります。
「長命寺」とも呼ばれ、江戸時代に長命寺の門番をしていた山本新六が、桜の落ち葉を塩漬けにして餅に巻き、門前で売り出したのが始まりとされています。



3月の食育
3日 ももケーキを作ろう★
24日 ピザトーストを作ろう★

