



食育だより

【世界のメニュー】

3月の世界のメニューは「日本」です。

〈昼食〉

かつめし
高野豆腐の煮物
のっぺい汁

〈おやつ〉

そばめし



かつめしは兵庫県加古川市の郷土料理で、戦後まもなく生まれ“お箸で食べることができる洋食”として食べられるようになりました。洋食のお皿にご飯を盛り、平たいカツをのせ、その上にデミグラスソースをかけたものです。

のっぺい汁は里芋や根菜が入った汁ものです。全国的に親しまれている郷土料理で、冬場に体を温める料理とされています。

そばめしは神戸市長田区が発祥の地とされており、出来上がった焼きそばに冷えた御飯を混ぜて炒めたことが始まりとなっています。

3月3日はひな祭り

3月3日は桃の節句です。

ひな祭りに用意をする食べ物がいくつかあります。



ハマグリのお吸い物・・・女の子がいい結婚相手と結ばれることを願う

ひしもち/ひなあられ・・・桃色→魔除け、白色→清浄・純潔、草色→健やかな成長

ちらし寿司・・・れんこん→先の見通しが良くなる、金銀の財宝→錦糸卵

旬の食材を食べよう

3月の献立では、新たまねぎ・春キャベツ・新じゃがいもなど春の野菜を提供します♪

新たまねぎは生で食べることによって、**血液をサラサラにしてくれる硫化アリル**をたくさん摂取することができます。

普通のだまねぎ・キャベツ・たまねぎと比べて栄養価は変わりませんが、旬の食材を食べることで**野菜本来のおいしさを味わう**ことができます。

是非ご家庭でも旬の食材を食べてみてください♪