



食育通信

平成28年
たちばな幼稚園
栄養士・栄養教諭
工藤 菜津美

※献立は食材の納品などにより変更になる場合があります。予めご了承ください。

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。年長さんはもうすぐ小学校ですね。卒園おめでとう献立として18日にはさくらごはんが登場します。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

食べごよみ

桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、

**抵抗力を高めて貧血防止！
春に食べたいなのはな**

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能です。

ひなまつりには、
かわいい手まり麩が
はいったすまし汁が
登場します！



給食でも、菜の花ごはんが登場します。また、旬の鱈の幽庵やきが登場し、15日には、はなっこりというお野菜が登場します。また、16日の誕生日会は先生方がカレーをつくってくださるそうですよ。
お楽しみに！ 今月の産地消費材は、ブログにて公開しますので、そちらも合わせてご覧ください。

ひな祭り

新

新

新

日	曜	献立名	主な食材
1	火	梅ひじきごはん 厚揚げの煮物 味噌汁 ブロッコリー納豆	発芽玄米 梅 ひじき 玉葱 人参 こねぎ 厚揚げ 干し椎茸 玉葱 人参 なめこ もやし わかめ ブロッコリー 人参 納豆
3	木	菜の花ごはん 焼きししやも 焼き豆腐の煮物 すまし汁	発芽玄米 菜の花 塩昆布 ししやも 焼き豆腐 春キャベツ 玉葱 人参 白滝 こねぎ 玉葱 人参 みつば 麩 (てまり風)
4	金	大豆といりこのご飯 葱と切干の味噌チャンプル カルちゃんサラダ こんにゃく汁	発芽玄米 大豆 いりこ オリーブ油 切干 人参 ねぎ にんにく 生姜 豆腐 味噌 ほうれん草 春キャベツ 人参 ひじき しらす 玉葱 人参 もやし 切こんにゃく
7	月	広島菜ごはん ひじきの煮物 味噌汁 長芋納豆	発芽玄米 広島菜 玉葱 人参 蓮根 ひじき 厚揚げ 干し椎茸 玉葱 人参 舞茸 ねぎ 長芋 人参 ゆかり 納豆
8	火	わかめとツナごはん さわら幽庵焼き 味噌汁 紅白納豆	発芽玄米 わかめ ツナ さわら レモン 玉葱 人参 大根 ねぎ もやし ミニ紅白大根 納豆
9	水	キムタクごはん 高野豆腐煮物 味噌汁 梅納豆	発芽玄米 白菜 ツナ キムチソース たくあん 玉葱 人参 ねぎ 高野豆腐 玉葱 人参 えのき茸 わかめ じゃがいも 人参 茎わかめ 梅 納豆
10	木	かつお風味の切干ごはん 和風サラダ おいも納豆 味噌汁	発芽玄米 鰹節 切干大根 キャベツ 人参 きゅうり ひじき さつまいも 納豆 玉葱 人参 ねぎ わかめ 豆腐
11	金	高菜ごはん 五目煮 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 高菜漬け 蓮根 牛蒡 人参 昆布 大豆 玉葱 人参 もやし ねぎ ほうれん草 大根 人参 ねりごま 納豆
15	火	青菜ごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 はな・はな納豆	発芽玄米 青梗菜 塩昆布 じゃがいも 玉葱 人参 ツナ さやえんどう 玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ はなっこりー ブロッコリー 人参 納豆
17	木	筍ごはん 納豆バーグ 味噌汁 はりはり漬け	発芽玄米 筍水煮 納豆 大葉 根深ねぎ ケチャップ お好みソース 玉葱 人参 もやし しめじ わけぎ 切干大根 人参 きゅうり 昆布 胡麻
18	金	さくらごはん 大豆と昆布の煮物 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 さくらでんぶ 玉葱 人参 大豆 昆布 茎わかめ 干し椎茸 玉葱 えのき茸 人参 ねぎ キャベツ 人参 もやし みそ レモン汁 納豆
22	火	よもぎごはん 大根の甘辛醤油炒め 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 よもぎ 切干 大根 人参 ツナ 鰹節 のり 黒酢 玉葱 人参 春菊 かぶ かぶの葉 納豆