

給食だより

2020
3月号



冬も終わりに近づきもうすぐ春ですね！

今年は例年に比べて気温が高く、過ごしやすかったのではないのでしょうか？

最近はコロナウイルスが流行しているので、手指の消毒を行い、

食事をしっかり食べて、体調には十分気を付けてお過ごしください！

<3月の行事食>

3月3日(火) ひな祭り 桃カステラ

(わかめうどん・天ぷら盛り合わせ・牛乳)



ひな祭りは、中国から伝わった五節句の一つである上巳（じょうし）が由来で、邪気が入りやすい季節の節目に、川で身を清める習慣がありました。現在では、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事として、ひな人形に雛あられや菱餅を飾り、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しみます。給食でもひな祭りの日の夕食にちらし寿司が提供されます！

桃カステラは長崎でひな祭りに食べられる縁起物のお菓子です。土台のカステラの上に桃をかたどった砂糖菓子がのっています。桃を不老不死の果実として長寿の象徴とする中国の風習が、長崎に根付いていたカステラと融合したと言われており、長寿や健康を願います。

<ワカメ>

わかめうどんに入っているワカメは、1年を通して食べられていますが、生のワカメには旬があり、春先とされています。旬のワカメは脂がのっていて、香りが良いのが特徴です。

ワカメには葉・茎・めかぶ・根の部分があり、一般的に親しまれているのは葉の部分です。茎は茎わかめとして食べられており、めかぶもワカメの一部です。

<ワカメの主な栄養成分>

海藻の一種で、食物繊維やミネラルを豊富に含みます。

アルギン酸…食物繊維の一種。

カリウムとナトリウムのバランスを調節する。

ヨウ素…新陳代謝を上げ、髪や爪、肌を健康に保つ。

カルシウム…歯や骨を丈夫にする。



参考：<https://mi-journey.jp/foodie/34204/>

https://gbmkt.jp/shun_wakame/

<https://omatsurijapan.com/blog/about-hinamatsuri/>