



給食だより

2021
3月号

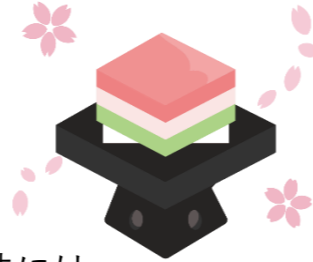


～今月の行事食～
3月3日(水) ひな祭り
昼食 桃カステラ/夕食 ちらし寿司

寒い冬も終わり、春が近づいて来ましたが季節の変わり目は気温の変化が激しく、風邪をひきやすくなるので、体調には十分お気を付けください。

<ひな祭り>

ひな祭りとは、女の子の**健やかな成長と健康を願う**行事で、**桃の節句**とも呼ばれます。ひな祭り当日の**3月3日**には、患者様の状態に合わせて、行事食として桃カステラ・ひなあられ・ひし形三色ゼリーのどれかを提供します。そこで今回は、ひな祭りの食べ物について紹介していきます。



・菱餅

緑、白、ピンク(紅)の3色の餅を菱形に切って重ねたもの。色の意味には、**緑は「健康や長寿/台地」、白は「清浄/雪」、ピンクは「魔除け/桃」**などいくつかの説がある。菱形は心臓を表していると言われ、**災厄を除く、健康を願う**気持ちが込められている。

・ひなあられ

餅に砂糖を絡めて炒った和菓子。**ピンク、緑、黄、白**の4色で、**四季**を表しており、**一年中幸せに過ごせるように**という願いが込められている。

・ちらし寿司

えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)など、**縁起の良い具**が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの**華やかな彩り**が食卓に春を呼んでくれる。



<いちごの豆知識>

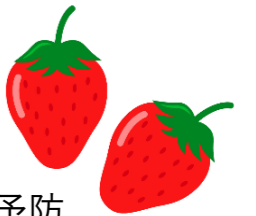
- ・園芸学では木の実が果物、草の実が野菜と分類されるため、草本性であるいちごは**野菜**にふくまれる。
- ・いちごの表面にあるつぶつぶは種ではなく、一つ一つが果実で、それぞれの中に種が入っている。果実だと思って食べている部分は、茎の先端の花床が膨らんだもの。
- ・いちごは先端部から熟していくため、へタの部分よりも**先端のほうが甘い**。

<いちごの栄養成分>

ビタミンC…抗酸化作用、病気やストレスへの**抵抗力**を高める。

葉酸…造血効果による**貧血**の予防や改善、**記憶力**の衰えや物忘れの予防、赤血球の形成を助ける。

アントシアニン…ポリフェノールの一種。目の働きを高める・**眼精疲労**を予防。



～3月9日は雑穀の日～

雑穀の素晴らしさを伝える記念日として、語呂合わせに由来し、日本雑穀協会により制定された。雑穀とはヒエ、アワ、キビ、大麦、有色米などで、**主食以外に日本人が利用している穀物の総称**とされている。麦ごはんとなる大麦は食物繊維やカルシウムが多く、健康食と評価されている。



参考：www.yazuken.com/eating/hina/no002.html
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/spe1_02.html
<https://www.zakkoku.jp/milletdefinition>