

食育だより 3月

令和7年 給食室



今年度も最後の月を迎えました。一年間の食生活を振り返ってみましょう。

また、規則正しい生活とバランスのとれた食事でご気持ちよく新年度を迎えてくださいね。



3月3日は上巳の節句・桃の節句・ひな祭り

3月3日の「ひな祭り」は、「上巳の節句(じょうしのせつく)」と呼ばれています。

「節句」とは、古代中国から伝わり、日本に定着した暦です。「この日から季節が変わります」という意味があります。1年に5つ「五節句」があり、3月3日「上巳」のほかに1月7日「人日」、5月5日「端午」、7月7日「七夕」、9月9日「重陽」の節句があります。神様にお供えをして邪気をはらい、健康や幸福を祈る行事です。

旧暦3月3日は、桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」とも呼ばれています。

ひな祭りの食べ物・伝統食の意味と由来

ひな祭りは、女の子の成長をお祝いする日なので、食べるものにも、女性にとって縁起がいい物食べる風習があります。また、「節句」でもあるため、「旬のもの」や「初もの」を食べるのも一般的です。「旬のもの」「初もの」には、邪気を払って病気になるパワーがあると考えられています。「はまぐり」や「甘酒」「桜餅」などを食べる風習があります。

ひしもち



3つの色は下から緑、白、桃色となっています。雪の下には新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いているという意味があります。

白酒



もともとは、桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていました。桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすといわれ、白酒に変わり定着したのは江戸時代です。

ひなあられ



ピンク、緑、黄、白4色。季節を表しているといわれています。自然エネルギーで健康と成長の願いをこめています。

ハマグリ汁



蛤の貝殻は対になっており、それ以外の貝とあわないことから、仲のいい夫婦を表しています。「夫婦円満」という願いが込められています

花粉症におすすめの食べ物

つらい花粉症のシーズンとなりました。最近では2人に1人になるといわれています。

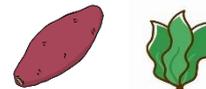
花粉症の免疫システムの60パーセントが腸に存在しています。腸内環境を整えることが大切です。症状を和らげる可能性のあるおすすめの食べ物をいくつか紹介します。

○不飽和脂肪酸が多く含む青魚やナッツ類、豆類



青魚に含まれるαリノレン酸、EPA,DHAは抗炎症、抗アレルギー作用があります。サバ、イワシ、サンマ、まぐろ、アーモンド、くるみなど

○食物繊維



食物繊維は腸内環境を整える働きと体内の余分なものを外に出す助けをします。善玉菌を活発にします。

玄米、切干大根、ごぼう、わかめ、しいたけ、しめじなど

○乳製品



乳酸菌にはアレルギー性免疫の産生を抑える抗体があるため、アレルギーの症状を遅らせることができるといわれています。

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

○発酵食品



善玉菌を増やして腸内環境を整え、免疫機能を正常にします。

納豆、みそ、野菜のぬか漬け

3月 旬の野菜紹介

新たまねぎ・・・新たまねぎは、普段のたまねぎの独特の苦みやにおいが少なく



みずみずしく柔らかいです。

においの成分は主に硫化アリルで交感神経を刺激して体温を上昇させるので風邪予防になります。また、血液をサラサラにする成分が含まれ、動脈硬化予防になります。