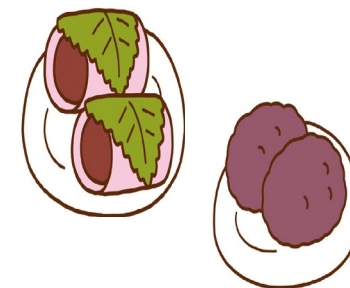




社会福祉法人かすみ台福祉会 かすみ台第一保育園

食育だより 3月



花もほころび始め、春の訪れを感じる季節になりました。去年の4月に比べると、色々なことができるようになり、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を摂り入れて、元気に4月を迎えましょう。

ひしもちのいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「よもぎ」と「クキナシの実」が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえてると言われています。

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

イチゴはビタミンCと繊維がたっぷり!

イチゴは、なんといってもビタミンCが多い果物。イチゴは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ない事も魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

