



献立だより

令和 6 年度

3/3(月) 献立紹介

- ・ちらしずし(すしめし・トッピング)
- ・さわらの塩焼き
- ・れんこんのきんぴら
- ・すまし汁



「ひな祭り」

3月3日はひな祭り。もともとは上巳^{じょうし}の節句(桃の節句)という、季節の節目に邪気を払い、豊作や健康を祝う年中行事、五節句のひとつです。中国から伝わった、奇数が重なる日をめでたいとした考えが元になっており、3月3日や5月5日などがこれにあたります。現代では、女兒の健やかな成長を祝う行事として知られています。ちらしずしの中に入っているれんこんは、「将来の見通しが良くなる」という縁起の良い食べ物とされています。

3/10(月) 献立紹介

- ・ポークビーンズ
- ・ニラたま炒め
- ・大学芋
- ・きのこ汁



「ニラ」

ニラは冬から春にかけてが旬です。ニンニクによく似た独特な香りは、酸化アリルという成分が含まれているためです。この成分には、消化酵素の分泌を良くし、食欲を増進する効果があります。また、ビタミンA、ビタミンB1、カルシウムなども多く含まれているため、「ニラたま炒め」のように卵やお肉などのたんぱく質と一緒に食べることで、いろんな栄養素を効率よく摂ることができますよ。