

# モンキュウ通信

2013年 3月



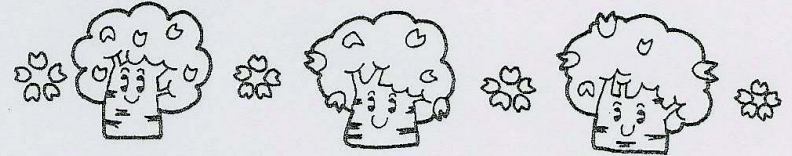
この通信は、<sup>モン</sup>門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



日差しが明るさを増し、長い冬が終わりかけていることに、ふと気づいたとき、それが春の訪れです。春になるとそれまでの寒い冬を吹き飛ばすように、すべてが元気をとり戻します。人間もそうなら野菜もそうです。



春野菜の代表は「芽のもの」→タケノコやたららの芽・ふき・うどなどがありますね。それに、菜の花にアスパラガス・きゃべつなどもみずみずしく美味しいときです。春野菜から元気をもらいましょう！！



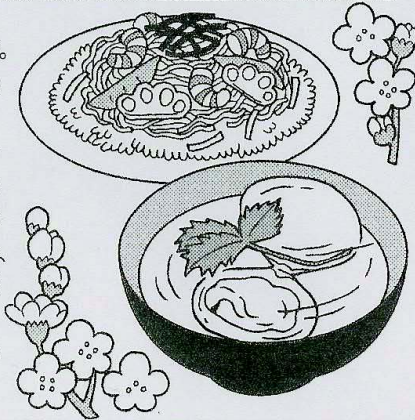
## 今月の行事★記念日

### 3月3日 ひな祭り(はまぐりのうしお汁)

ひな祭りは、女子の健康と成長を祝う行事。ひな人形を飾ったり、桃の花やひしもちを供えたりしてお祝いします。

その行事食として伝えられているのが、ひなあられなどのひな菓子や、ちらしずし、はまぐりのうしお汁です。はまぐりは、貝殻が対になって同じ形が二つとないため、ぴったりの相手を見つけたという良縁を望む願いが込められています。

子どもの将来の幸せを願って、ひな祭りの行事食をみんなで食べましょう。



### ぼたもちとおはぎ 何が違うの？



お彼岸にお供えする「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは何でしょう？ぼたんの花が咲く春が「ぼたもち」、菘の花が咲く秋が「おはぎ」と言います。また、春は硬い小豆の皮を除いて「こしあん」にし、柔らかい新豆が使える秋は「つぶあん」にします。季節で呼び名が変わったり、小豆の使い方に違いがあったりしますが、実はどちらも同じ物なんです。

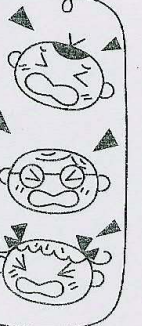
\* 保育園でも22日のおやつで「ぼたもち」を食べます\*

## 花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材(個人差があります)」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。
  - 甜茶/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- \*ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。



## \*リクエスト献立\*

27日の献立は、さくら組さんからのリクエスト上位1・2位のメニューを取り入れます。去年は『No.1 カレー No.2 唐揚げ』でした。今年は何のメニューがランクインするのかお楽しみに！

《さくら組さんはバイキング形式で楽しみながら食べたいと思います！》

\*1・2位でなかったリクエストメニューも3月の献立に取り入れています。