

# 令和8年3月 栄養だより

3月3日昼 ☆ひなまつり☆

ひし形寿司

ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。お雛様に飾ったり食べたりする菱形餅は、三色のお餅を重ねた形が特徴です。桃色は魔除けや生命、白色は清浄や雪、緑色は健康や新芽を表しています。



3月11日昼 わかめうどんといなり

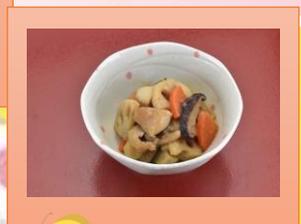


3月5日昼 キーマカレー



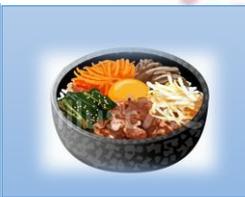
3月13日昼 がめ煮、ねぎとろ丼 「福岡県郷土料理」

がめ煮は福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込むのが特徴で、素材の旨味が重なり合う味わいが魅力です。正月や祝い事に欠かせない家庭の味として親しまれています。



3月23日昼 ビビンバ

ビビンバとは、韓国を代表するご飯料理です。白米の上にナムル、肉、卵などの具材をのせ、コチジャンやゴマ油を加えてよく混ぜて食べる料理です。「ビビム(混ぜる)」+「パプ(ごはん)」を意味し、栄養バランスに優れた彩り豊かな丼物として世界的に親しまれています。日本でも焼肉屋の定番メニューです。



3月26日昼 ちらし寿司



3月27日昼 チキンカレー



## 花粉症対策

花粉症は自律神経が乱れた時に発症しやすく、悪化しやすいので、十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためないようにすることが大切です。積極的に取りたい食品は、

- ・生姜、ネギ類、(冷えを予防し身体を温める)
  - ・食物繊維の多い野菜や海藻・ヨーグルトや乳酸菌飲料 (腸内環境を整える)
  - ・緑黄色野菜や果物(ビタミンAやビタミンCを豊富に含み、鼻やのどの粘膜を強化)
  - ・青魚やしそ (アレルギーを抑制) などです。
- 避けたいものは、香辛料などの刺激物やタバコ、アルコールです。

## 菜の花 (旬の食材)

### 24日夕食 菜の花の和え物

菜の花の和え物は春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。

ビタミンCやミネラルが豊富な緑葉野菜であり、あくはほうれん草の20分の1以下なので、ゆですぎないことがポイントです。

菜の花がつぼみの段階で摘み取り、利用します。わずかに黄色がのぞく緑色に春を感じさせてくれる野菜です。



### 春分の日とは、(3/20)

1. 昼と夜の長さが同じになる日
2. 春季皇霊祭と呼ばれる行事に由来
3. 先祖を供養する日 (お彼岸)
4. 自然をたたえ、生物をいつくしむ日

春分の日はその前後3日間をあわせた7日間がお彼岸となる。冬の厳しい寒さに別れを告げ、ご先祖様への感謝の意味を含め、お墓参りや仏壇の掃除、お供えなどの供養を行い、それに合わせて日頃の行いを見つめ直す習わしがある。

春分の日にはぼたもちを食べる習慣があります。小豆の赤色には邪気をはらう意味があるとされています。

「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的に同じものですが、春は牡丹(ぼたん)にちなんで「ぼたもち」、秋は萩(はぎ)にちなんで「おはぎ」と呼ばれます。



### 「楽しく食べる」ことも栄養のひとつ

食事は栄養だけでなく、「おいしい」「懐かしい」「きれい」と感じる心も元気にします。またよく噛むことは脳への刺激にもつながります。

季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期でもあります。

- ・朝食をぬかない
- ・水分をこまめにとる
- ・温かい汁物をとる

