



3月給食だより



令和7年

春が待ち遠しいですね

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。

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取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



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すじ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。



長崎県の郷土料理

今月は長崎県!

13日(木)に『長崎ちゃんぽん』を提供します。

『長崎ちゃんぽん』

明治時代、長崎の中華料理店で、中国からの留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようと野菜や肉の切れ端を炒め、中華麺を入れスープで煮込んだ料理を作りました。それを『ちゃんぽん』と名付けて広まったのが始まりと言われています。

名前の由来は諸説あり、①中国福建省の方言でご飯を意味する喰飯(しゃんぽん)がなまったものという説。②ポルトガル語の混ぜるという意味のチャンポンからきているという説。③中国人の名前「チャン」と日本の「ポン」を合わせた造語という説などがあるようです。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



〈1・2組さんの別メニュー〉

7日(金) アンパンマンソフトせんべいの提供となります。