



給食だより



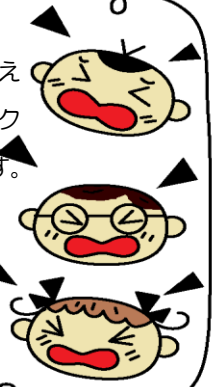
1年も終わりに近づいてきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。

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、春の飛散シーズンがもっとも深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスを上手にとれるように心がけてみてください。
- 甜茶、ユーカリ、ヨーグルト、緑茶などにも効果が確認されています。



ハマグリ料理

ハマグリのエキスに含まれる“タウリン”は水に溶けやすいので、煮汁までいただきます。疲労回復を始めとして、貧血・動脈硬化・視力

低下の予防や、肝臓機能の向上・神経過敏の改善

などに効果があります。質の良いハマグリを選ぶコツは、殻に色つやがある。表面が滑らかで、殻がしっかり閉じている。貝と貝をぶつけると澄んだ音がするなどです。



ひし餅のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色は「健康の祝い」、白は「清浄の表し」、緑は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



作ってみよう!

ひし餅クッキー

<材料> 4人分

無塩バター 100g

砂糖 60g

生クリーム 大さじ1

薄力粉 150g

ストロベリーパウダー 5g

抹茶パウダー 5g

<作り方>

準備：無塩バターは常温に戻しておき、オーブンは170℃に予熱しておく。

① ボウルに無塩バター、砂糖、生クリームを入れて、白っぽくなるまで混ぜた後、薄力粉を入れてよく混ぜる。3等分にしてそれぞれ別のボウルに入れる。

② それぞれのボウルに抹茶パウダーとストロベリーパウダーを加えて混ぜる。麺棒で5mm程の厚さに伸ばし、緑、白、ピンクの順番に重ねる。

③ 包丁でひし形に切り、クッキングシートを敷いた天板にのせる。170℃のオーブンで15分焼く。