



しょく い く 食育だより



まつ
～3月3日はひな祭りです～



まつ もも せつく よ おんな こ せつく
ひな祭りは桃の節句とも呼ばれ、女の子の節句として、
こ すこ せいちょう しあわ ねが ぎょうじ した
子どもの健やかな成長と幸せを願う行事として親しまれる
ようになりました。



わざわ ふ こ み が ひなにんぎょう
災いが降りかからないよう、子どもの身代わりになってくれる「雛人形」を
かざ なが い ねが さき み とお つか
飾ったり、長生きを願うえびや、先の見通しがきくれんこんなどを使った
「ちらし寿司」や、雛あられを食べてお祝いします。



しゅん しょくざい しょうかい
～旬の食材を紹介します～



《わけぎ》

わけぎは、ねぎとよく似ていますが、
ねぎと玉ねぎの雑種といわれています。

ねぎのような辛みや、独特の香りが
すく 少ないため、「ぬた（茹でた野菜などを
す あ 酢みそで和えたもの）」などの料理に、
よく使われています。



《よもぎ》

3～5月に芽吹いた
わか め は しょうよう
若い芽や葉を食用とし、
どくとく かお
独特の香りがあります。



だん こ もち ま こ
お団子やお餅に混ぜ込み、
はる かお たの
春の香りを楽しみましょう。

《なばな》

なばなは、菜種の花が咲く前の、若葉や茎を
た やさい
食べる野菜です。

み え け ん にほんいち
三重県は日本一のなばな
の産地で、「三重なばな」は
さんち み え
美し国「みえの伝統野菜」
うま くに でんとうやさい
に選定されています。



はる やさい とくゆう にが かお も
春野菜は特有の苦みや香りを持つ
やさい おお き かた あじつ
野菜が多いですが、切り方や味付け
くふう して しゅん やさい
を工夫するなどして旬の野菜を
ぜりょうり
ぜひ料理にとりいれましょう☆