



3月



栄養科だより

3月号

3月3日 ひな祭り 献立



令和8年 3月
栄 養 科 発 行



ひな祭り

ひな祭りは、女の子のすこやかな成長を願う行事で、「散らし寿司」が定番です。見た目にも華やかで、春の訪れを感じられる料理ですね♪

～献立～

ちらし寿司、菜の花のおかか和え
あさりのお吸い物、ひなまつりデザート



3月20日 春分の日 献立

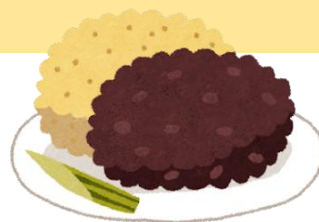


春分の日、昼と夜の長さが同じになる日で、祖先を敬い、自然に感謝する日とされています。この日に食べる「ぼたもち」は小豆の赤色が邪気を払うとされ、昔から縁起の良い食べ物とされています。

あんこにはポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれており、適量なら腸内環境の改善や健康維持に役立ちます。糖質が多いため、食べ過ぎには注意しましょう。

～献立～

すき煮、大根サラダ、お吸い物。ぼたもち



4月は春祭りを行事食として、お楽しみ献立を考えております。

