



食育だより



3月3日 ひなまつり

3月3日は桃の節句です。ひな人形を飾って女の子の健やかな成長と幸せを祈るひなまつりの行事が行われます。

長生きを願う“えび”や、先の見通しがきくといわれる“れんこん”などを使った「ちらし寿司」、桃・緑・黄・白の4色の色で四季を表し、一年間の健康を願う「雛あられ」などを食べてお祝いします。



3月の旬の食材

なばな



若葉・茎を食べる野菜で、三重県内で多く生産されています。少し苦味がありますが、ごま和えや、味噌汁などに入れて美味しくいただきます。

よもぎ



3~5月に芽吹いた若い芽や葉を食用とし、独特の香りがあります。お団子やお餅に混ぜ込み、春の香りを楽しみましょう。

わけぎ



ねぎのように種子からではなく、球根から枝分かれして成長することが、名前の由来です。ねぎよりも柔らかく、辛みも少ないです。

春野菜は特有の苦みや香りを持つ野菜が多いですが、小さく切ったり、味付けを工夫するなどして、旬の野菜をぜひ、料理にとりいれましょう。