

2025年
3月号

池上わかほこども園

給食だより



昔の3月の呼び方…「弥生」って？

3月は「ひな祭り」や卒園式など、たくさんの行事がある月です。冬も終わって、わかばが芽吹いてくる季節となり、少しずつですが、寒さも和らいできます。そんな3月のことを昔の方々は「弥生（やよい）」と呼びました。弥生の「弥」は「いよいよ」や「ますます」という意味があり、「生」は冬が終わって草木が茂ってくる様子を合わせて「草木弥や生い茂る月」という語源が短くなって弥生と呼ばれるようになったといわれています。



今月のトピックス

花粉症を緩和させる食材とは？



3月になると「スギ花粉」などいろいろな花粉の飛散が始まります。花粉症は、食物アレルギーのメカニズムとよく似ていて、人間の体の防衛本能が過敏に反応して、鼻炎や皮膚炎などを引き起こします。免疫機能と関係の深い花粉症を緩和するためには、私たちの腸内にある「善玉菌」を増やし、腸内環境を整えることが大切です。代表例として「ヨーグルト」などの乳製品がよいとされています。

また、善玉菌は、食物繊維をエサにして生活していることから、乳製品が苦手な方はごぼうや人参、れんこんなどの「根菜」を摂取して花粉症の緩和をすることも可能です。花粉症は、免疫機能と深い関係にありますので、自身の免疫が低下しないよう、しっかりとした睡眠など、規則正しい生活を心がけましょう。



3月の旬ピックアップ ブロッコリー



ブロッコリーには、美容や風邪予防によいとされるビタミンCや、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶがたくさんついていますが、これは1つひとつが花のつぼみです。この小さいつぼみが隙間なくぎっしり詰まり、丸くかたく盛り上がったもののがいいブロッコリーです。

