

3月3日はひなまつり

桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長を祈る行事です。

縁起の良い意味が込められた料理や色で、こどもたちの健やかな成長と幸福の願いを彩ります。

当院でも、3月3日の給食に**ひなまつり膳**をお出しします。



昨年3月3日の献立



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



春が旬！おいしく貝を味わおう！

貝類は初夏に産卵を迎えるものが多く、産卵期前の春には栄養を蓄えておいしくなるといわれています。

3月に旬を迎える貝類にはハマグリ、真牡蠣、シジミ、アサリなどがあり、春のお祝いの席に使用される食材です。

貝類にはタンパク質やマグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB12など健康的な生活をサポートする栄養素が豊富に含まれています。



可食部（生）100 g 中	ハマグリ	かき/養殖	シジミ	アサリ
エネルギー(kcal)	35	58	54	29
タンパク質(g)	6.1	6.9	7.5	5.7
マグネシウム(mg)	81	65	10	92
鉄(mg)	2.1	2.1	8.3	2.2
亜鉛(mg)	1.7	14.0	2.3	0.9
ビタミンB12(μg)	28	23	68	45

参考：日本食品標準成分表2023年版（八訂）

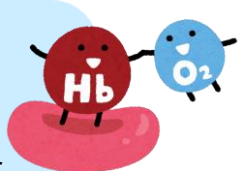
マグネシウム

カルシウムの吸収に役立ち、骨の健康をサポートする。



鉄

赤血球の材料となり、全身に酸素を運ぶ。貧血を予防する。



亜鉛

味覚や皮膚の健康を保つ。免疫細胞の働きを活性化させる。



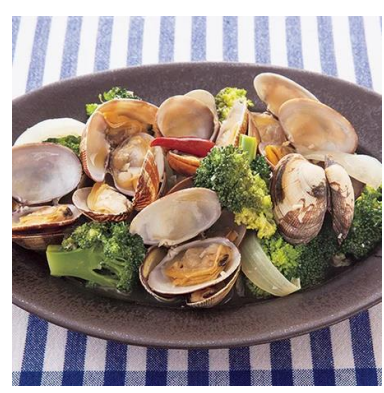
ビタミンB12

造血作用、神経を守り正常な働きを維持する。



<https://kanto-syokuryo.info/bs/harunokai/>
<https://www.otsuka.co.jp/college/>

アサリのガーリック炒め



1人分当たり
エネルギー 116kcal
マグネシウム 55.2mg
食塩相当量 1.2 g

材料〈2人分〉
アサリ（塩抜き） 300 g
酒 大さじ2
ブロッコリー 1/2個
玉ねぎ 1/2個
赤とうがらし 1本
にんにくのみじん切り 1片分
オリーブ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
塩・こしょう 適宜

作り方

- 1、アサリは殻に汚れがついているので、調理する前に殻と殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。
- 2、ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは1.5cm幅のくし形切りにする。赤とうがらしは種を除く。
- 3、フライパンにオリーブ油、赤とうがらし、にんにくを入れて弱火で熱する。香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め、ブロッコリーを加えて中火にし、さっと炒める。
- 4、アサリ、酒を加えてふたをし、弱火にして約3分蒸し焼きにする。アサリの口が開き、ブロッコリーがやわらかくなったら、しょうゆを回し入れてざっと混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/22838/>