



# 3月給食だより



## 1年間、ありがとうございました

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒園や進級に向けて、準備をする時期になります。自分たちがこの1年間で体験したことを大切に、これからも、いろんな食材に触れ、食体験を増やし、食べることが大好きな子ども達に育ってくれることを願っています。



## ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



## ひな祭りの食べ物

### ひしもち



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

### ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

### 白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含みため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

### ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

### はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

わすれられないでね



これからもういろんな食材を食べ、おなかの中を虹色にして毎日元気にすごしましょう!!

## 各地のひな菓子



## ♪つくってみませんか♪

【おりなのツナマヨあえ】5人分

- おりな 120g
  - きゅうり 75g
  - ツナ 50g
  - レモン果汁 小さじ1/2
  - マヨネーズ 15g
  - うすくち醤油 4g
  - いりごま 少々
  - ごま油 お好みで
- 【作り方】
- ①折り菜を茹でて水気を絞り、食べやすい大きさに切る
  - ②きゅうりは輪切りし、軽く塩をふり、もんでおく
  - ③ツナにレモン果汁をふる
  - ④マヨネーズとうすくち醤油を混ぜ合わせる
  - ⑤具材に④といりごまを加え混ぜ合わせる
  - ⑥お好みでごま油を加え混ぜ合わせて、できあがり



## 【飛驒の食材紹介\*折り菜】

折り菜は、飛驒特有の野菜の一つで、長い冬ごもりが終わり、春を告げる野菜です。春先に「トウ」ちしてきた芯を手で折ってつみとることから「折り菜」と呼ばれています。ほんのり苦味があり、冬の間に眠っていた体を起こしてくれる働きがあります。春の味をぜひ味わってみてくださいね♪