

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



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むため、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。

各地のひな菓子



おこしもん
(愛知県)



いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
(京都府)



おいり
(鳥取県)



からすみ
(岐阜県)



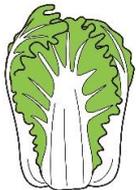
くじらもち
(山形県)



ひなまんじゅう
(岩手県)



うすまきもち
(香川県)



今月の野菜 「白菜」

カリウムとビタミンCが多いです。カリウムには塩分を体の外に出す働きがあり、ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。

今月は白菜を使ったスープです。



☆☆ 白菜の担々スープ ☆☆

【材料 (4人分)】

- | | | | |
|---------|---------------|-------|-------------|
| ・油 | ・大さじ1 | ・にんじん | ・1/3本(40g) |
| ・豆板醤 | ・小さじ1/2(お好みで) | ・白菜 | ・1~2枚(150g) |
| ・にんにく | ・1かけ | ・豆腐 | ・1/3丁(100g) |
| ・長ねぎ | ・5cm | ・にら | ・1/3束(30g) |
| ・ぶたひき肉 | ・20g | ・しょうゆ | ・小さじ2 |
| ・ぶたレバー | ・20g | ・みそ | ・大さじ2 |
| ・鶏がらスープ | ・600ml | ・練りごま | ・大さじ2 |



【作り方】

- ①ぶたレバーは、ゆでてから包丁で細かくしておきます。
- ②にんにく、長ねぎはみじん切りにします。にんじん、白菜は短冊切りに、豆腐はさいの目に、にらは3cmの長さに切ります。
- ③油で豆板醤、にんにく、長ねぎを炒めます。ぶたひき肉を加え、火が通ったら①のぶたレバーと鶏がらスープ、にんじん、豆腐、白菜を入れ煮ます。
- ④にんじんが煮えたらしょうゆ、みそ、ごまで味付けし、にらを入れて出来上がりです。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

