

# 3がつきゆうしよくだより



## ひな祭りを楽しむ♪

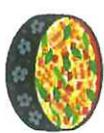
昔は、ひなまつりにどのような料理を食べていたのでしょうか。『日本歳時記』には、江戸時代のひなまつりで、よもぎもちを食べ、桃花酒を飲み、よもぎもちを親戚に送るとあります。桃花酒とは、桃の花を浸した酒で、病を治し顔色がよくなる効果があると考えられています。

ひしもちが魔よけを意味するひし形に切ったもちのことで、室町時代から祝いの席などで用いられていたようです。

他にも彩りがきれいなひなあられ、ちらし寿司、はまぐりの潮汁など、ひなまつりならではの食べ物があります。



**ひしもち**… 赤は桃の花、白は山の残雪、緑は新緑を表しています。



**ちらし寿司**… ちらし寿司のえびには長生き、けんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」など縁起かつきがあります。



**はまぐりの潮汁**… 2枚の貝殻がびつたりと合うはまぐりの様子から、よい伴侶に恵まれるようにと願いが込められています。



**ひなあられ**… 一般的にひなあられは4色ですが、桃が春、緑が夏、黄が秋、白が冬で四季を表し、1年を通して折る親の気持ちが反映されています。

## 今月のおすすめメニュー

### シーザーサラダ

(材料)

(作り方)

- キヤベツ 2枚
  - きゅうり 1/2本
  - セロリ (莖) 10cm
  - 人参 3cm
  - ベーコン 13g
  - 酢 小さじ1強
  - 油 小さじ1強
  - 塩こしょう 少々
  - 粉チーズ 4g
- ① キヤベツ・きゅうり・人参は千切りにし、セロリは筋を取って千切りにし、さっとゆでる。
  - ② ベーコンは短冊切にし、カリカリになるまで炒める。
  - ③ 油・酢・塩こしょうでドレッシングを作り、水気をきいた①②③と混ぜ合わせる。
  - ④ 最後に粉チーズをふりかける。

## 給食室より

給食の時間に子どもたちの食べている様子を見に行くと、フオークや箸を持つようになったり、食べられなかったものが食べられるようになっていたり、多くの成長した姿が見られます。ご家庭でも1年を振り返ってできるようなったことをたくさん見つけて一緒に喜んでください。来年度も健康を考えた美味しい給食を提供していきますのでよろしくお願ひ致します。