

食育だより 3月



令和5年 給食室



今年度もいよいよ最後の月を迎えました。1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。

また、規則正しい生活とバランスのとれた食生活を意識し、気持ちよく新年度を迎えてくださいね。



3月3日は上巳の節句・桃の節句・ひな祭り

「ひな祭り」である3月3日は、「上巳の節句(じょうしのせつく)」や「桃の節句」とも呼ばれます。

「上巳の節句」とは、古代中国から伝わり、日本に定着した暦「五節句」のひとつです。「節句」とは暦の節目ですので、「この日から季節が変わります」という意味があります。厄払いをして、体を清めていたのだそうです。

また、旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」といわれるようになりました。

ひな祭りの食べ物・伝統食の意味と由来

ひな祭りは、女の子の成長をお祝いする日なので、食べるものにも、女性にとって縁起がいい物を食べる風習があります。

また、「節句」でもあるため、「旬のもの」や「初もの」を食べるのも一般的です。「旬のもの」「初もの」には、邪気を払って病気にならないパワーがあると考えられています。「はまぐり」や「甘酒」「桜餅」などを食べる風習があります。

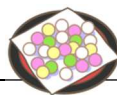


ひしもち



おひなさまに飾るひしもちは、3つの色をしており、下から緑、白、桃色(白、緑、桃色の場合も)となっています。雪の下には新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている、という意味があります。

ひなあられ



ピンク、緑、黄、白、4色のひなあられで、四季を表しているといわれています。自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかなる成長の願いが込められています。

白酒



もともとは、桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていました。桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすといわれ、薬酒のひとつとして中国から伝えられました。桃花酒が白酒に変わり定着したのは江戸時代です。

はまぐりのうしお汁



蛤の貝殻は対になっており、それ以外の貝とあわないことから、仲のいい夫婦を表しています。「夫婦円満」という願いが込められています

3月 旬の野菜紹介

新玉ねぎ・・・玉ねぎの独特の苦みやにおいが少なく柔らかいです。



においの成分は主に硫化アリルで交感神経を刺激して体温を上昇させます。体温の上昇は風邪予防になります。

また、血液をサラサラにする成分が含まれ、動脈硬化の予防にもなります。

お供え物(食べ物):ぼたもち(牡丹餅)とおはぎ(お萩)の違い

お彼岸のお供え物と言えば、牡丹餅とお萩です。春は牡丹、秋は萩と、季節にちなんだ名前となっています。

あんこの材料となる小豆は秋に収穫されるので、お萩は粒あんで、牡丹餅は固くなった小豆の皮を取り除いたこしあんで包んでいます。

最近では、表面にきな粉やすりごまをまぶすアレンジもされています。

なので、春分の日に食べるものと言えば「牡丹餅」になります。

