



# 給食だより

2021年3月号



## 3月3日は桃の節句「ひなまつり」です。

3月3日のひなまつりは、正しくは上巳（じょうし、じょうみ）の節句といわれます。三月の初めの巳の日という意味ですが、のち三日に定まり、また、ちょうど桃の季節なので、今では桃の節句という美しい名で親しまれています。

中国の古い習わしから、水辺でみそぎをする日とされ、人形（ひとがた）や形代（かたしろ）と呼ぶ、草木や紙やわらで作った人形に、自分の災厄を移して海や川に流したおはらいの行事と、平安時代に始まったお人形遊び（ひいな遊び）とが、長い間に結びついて現在の「ひなまつり」のかたちになりました。

ひな人形には、生まれた子どもがすこやかで優しい女性に育つようにとの親の願いが込められています。ひな人形をその子の形代と考えると、どうぞ災いがふりかかりませんように、また、美しく成長してよい結婚に恵まれ、人生の幸福を得られますようにという、あたたかい思いを込めて飾ります。

ひな祭りは昔からある大切な風習ではありますが、ライフスタイルや食生活の変化で、お祝いの方法も変化しています。風習だけにとらわれず、子どもの健やかな成長を願い、「我が家スタイル」でひなまつりを楽しんでみてはいかがでしょうか。

### はまぐり

はまぐりは、対の貝殻でなければぴったりと合わないために、夫婦が仲むつまじくあることの象徴とされています。

ひな祭りでは、女の子が良い結婚相手と結ばれることを願って食べられます。

### ひなあられ・ひしもち

ひしもちの色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しているといわれます。上から、桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意味があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。

ひなあられは、ひな人形を持って外へ出かける風習に合わせて、ひしもちを外でも食べられるようにしたのが由来とされています。

### ちらし寿司

先の見通しが良くなるれんこんや、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材がたくさん入っています。彩りが華やかなひな祭りの定番メニューです。

## かんたん春レシピ

### 【たけのこ豚汁】

#### 《つくりかた》

- ①たけのことキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは薄めの拍子切りにする。
- ③えのき茸は石突を落とし、3等分にする。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。  
※豚肉の部位は小間やバラなどお好みでどうぞ
- ⑤鍋にだし汁を沸かし、たけのこ・にんじん・キャベツの順に入れ、柔らかくまで煮る。  
※だし汁の取り方は「給食だより 11月号」をご覧ください。
- ⑥えのき茸・豚肉を加え、アクを取り除く。
- ⑦豚肉に火が通ったら一旦火を止めて味噌を溶き入れ、再び加熱し、沸騰する前に火を止める。
- ⑧ねぎを加え、できあがり。



#### 《ざいりょう》 4人分

たけのこ（水煮）	1/2 個
キャベツ	3 枚程度
にんじん	1/3 本
えのき茸	1/3 束
豚肉	80g
ねぎ	少し
だし汁	720cc
あわせ味噌	30g 程度

