



# 給食だより



## 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。

三重県内各地でも様々なひなまつりが開催されています。近場では、明和町いつきのみや歴史体験館の「いつきのみやの春」や伊勢市おかげ横丁の「ひなまつり」、二見町の「おひなさまめぐり」、そして松阪市こどもの城では「うきさとのおひなさま」とたくさんのおひなさまを見ることができますよ。



### 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ね。

## みんな大好き★給食レシピ

### 【ひじきマヨサラダ】

あまり季節を感じることはないひじきですが、実はちょうど今、3～5月が旬の季節なんです。ひじきの苦手な子どもたちにも大人気の「ひじきマヨサラダ」、ご家庭でもぜひおためしください♪



#### 《つくりかた》

- ① ひじきを水に浸してもどす。にんじんは千切りにする。
- ② しょうゆ、砂糖、水でひじきとにんじんを炊き、荒熱を取る。
- ③ きゅうりを千切りにし、コーンは湯通しする。
- ④ ②の炊いたひじき・にんじん、きゅうり、コーンをマヨネーズで和える。

#### ☆アレンジレシピ☆

マヨネーズを半分の量にして、残り半分を「ごまドレッシング」にすると「ひじきのゴマネーズサラダ」になります！

すりごまや枝豆等を入れても美味しくできますよ♪

#### 《ざいりょう》 4人分

ひじき	15g
しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	大さじ1
水	200ml
にんじん	50g
きゅうり	40g
冷凍コーン	20g
（缶詰なら湯通しなしでOK）	
マヨネーズ	大さじ2強