



今年度も残すところあと1か月となりました。この1年で子どもたちは、食の面でも大きく成長し、苦手だった牛乳を飲めるようになったり野菜や歯ごたえのあるものをよく噛んで食べられるようになりました。給食を通して子どもたちの成長が感じられることを嬉しく思います。

先月と同様に今月もほしぐみのリクエストメニューを中心に献立を作成しました。卒園まで残りわずかな時間ですが、子どもたちに少しでも楽しい思い出ができることを願っています。

### あかいたべもの

【血や肉になる】  
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

### きいろいたべもの

【熱や力になる】  
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

### みどりいたべもの

【体の調子を整える】  
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

## 3月3日は、ひな祭り!

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を祈る行事です。ひな人形を飾るのは、子どもに降りかかる災いをひな人形が身代わりになって受けてくれると考えられているからです。

### ～ひな祭りの由来～

ひな祭りは、「上巳の節句」で桃の花が使われていた中国から伝わった風習です。古代中国では、3月最初の巳の日にお祓いする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとした。この習慣が奈良時代頃に日本へ伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海へ流す「ながしびな」という風習になりました。平安時代になると人形も装飾的になり、貴族の娘たちの人形ごっこ「ひいな遊び」が結びついて、ひな人形を飾るようになりました。現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また3月3日と決まったのもこの頃です。

### ～ひな祭りにまつわる食べ物～

#### 《ひし餅》

上から桃色・白色・草色と3色の餅をひし形に切って重ねたものです。桃色は「魔除け」、白色は「清浄・純潔」、草色は「健やかな成長」という意味があり、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる様子を表しています。

#### 《ひなあられ》

ひな人形を持って外へ出かける風習に合わせて、ひし餅を野外で食べられるようにしたのが由来とされています。関東では米粒状、関西では丸い粒状のひなあられがよくみられますが、どちらもひし餅と同じ3色が中心となっています。

#### 《はまぐり》

同じ貝でないと殻がぴったり合わないため、夫婦和合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が、婚礼の縁起物としてもよく使われます。

#### 《ちらし寿司》

ひな祭り以外にも、おめでたい日の料理としてよく食べられており、具材には、それぞれ願いが込められています。れんこんは「見通しが良くなる」、エビは「長生き」、豆は「健康でまめに働ける」、錦糸卵は「財宝が貯まる」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。

#### 《甘酒》

ももとは桃が百歳を表す「百歳（ももとせ）」に通じることから、桃の花を酒に浸した「桃花酒」というものが飲まれていました。甘酒はご飯やお粥に米麴を混ぜ、昼夜55度前後で保温し、でんぷんから甘い糖分を引き出したものです。酒粕が使われている甘酒はアルコールを含んでいますが、米麴の甘酒はノンアルコールなので子どもでも安心して飲むことができます。



## ～旬の食材 春野菜～



春野菜は、冬の寒さを乗り越え育っているため、栄養素がたくさん入っています。また、みずみずしく、香りも強く、柔らかいことが特徴です。

#### 《春キャベツ》

じっくり長い間育てられるため、糖度が高く甘みが強いです。甘みを活かしたサラダやスープ・ロールキャベツなどにすると美味しいです。

#### 《新じゃがいも》

成熟前の芋を収穫するため、皮が薄く水分が多いのが特徴です。昼夜寒暖差がある春に育つため、栄養素も高まります。皮に食物繊維がたくさん含まれているため、そのままじゃがバターや煮物などにしても美味しいです。芽の部分と緑の皮には天然毒素が多いので注意が必要です。

#### 《タケノコ》

カリウム、食物繊維、亜鉛が豊富に含まれています。うまみ成分でもあるグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸が含まれており、疲労を回復する作用があります。茹でた時に出る白い粒状はチロシンで害はありません。アクが強いので、食べ過ぎには注意が必要です。採れたてのタケノコであればアクも少なく、素焼きで味噌をつけて食べると美味しいです。炒め物や煮物・炊き込みご飯にしても良いでしょう。



## ご当地料理 ～中国～



### <油淋鶏 (ユーリンチー)>

揚げた鶏肉に刻んだ青ネギと醤油ベースの甘酸っぱいたれをかけた中国料理です。中国語で「油」は油、「淋」は注ぐやかける、「鶏」は二ワトリという意味です。「鶏に油をかけ、まわして揚げた料理」から油淋鶏と名付けられました。

### <マーラーカオ>

マーラーカオは中華風蒸しパンとも呼ばれる中国生まれの食べ物です。由来は、マレーシアから伝わって来たなどの諸説があります。マーラーはマレーシア、カオはケーキやカステラを意味します。