3月給食だより

木の芽や花のつぼみもふくらみ、春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。

卒業と進学を目前にひかえた皆さんは、寂しさと新しい生活への期待をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

ひな祭りと行事食

３月３日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色が付けられているのが特徴です。

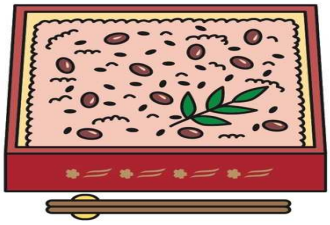
はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の３色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事のときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。地域によっては、小豆やささげ以外の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられています。