



春めいて来ました

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年も残り1か月となりました。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心も育っていらっうれしいです。今月は、もうすぐ卒園する、さくらぐみさんのリクエスト献立を入れてあります。



季節の食事

ひなまつり

3月3日のひなまつりは、中国の「上巳の節句」が由来とされています。上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり、紙や草で作った人形に災いを移し、川に流す行事となってきました。また、紙の人形で遊ぶ「ひいな(雛)遊び」から、飾られるひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には女の子の行事として定着してきました。



菱餅

下からの緑(健康)、白(清浄)、桃色(魔除け)と各色に意味が込められています。



はまぐりのおすいもの

はまぐりは、対丹なつた貝としかかぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。



ひなあられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子があられだつたことが由来といわれています。関東ではポン菓子を砂糖でコーティングしたもの、関西では塩やしょうゆで味付けしたおかきが主流です。



ちらし寿司

れんこんは「見通しがよい」、えびは、「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起のよい食材を用いたお寿司です。



食品の表示

お菓子や飲み物などの食品のパッケージには、いろいろなマークや表示が付いています。どんな食品にどんなマークが付いているのか、探してみても楽しいですね。ちなみに「消費期限」と「賞味期限」の違いは、「消費期限」は「書かれている日にちまでは安全に食べられる期限」、「賞味期限」は「品質が保たれておいしく食べられる期限」のことです。



食育クイズ

Q 『しらす』はある魚のこどもです。大きくなるとなにになるでしょう

- ① まぐろ
- ② いわし
- ③ かつお

A ② いわし

しらすは『かたくちいわし』のこどもです。しらすには丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。

