

給食通信

3月

3月3日は ひなまつり



ひなまつりって？



女の子の節句として祝われている『ひなまつり』は

『ひな節句』『桃の節句』とも呼ばれ、

ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを
供える風習がほぼ全国で見られます。

中国から伝わったとされ、中国では3月最初の巳（み）の日に
身を清め厄除けをする風習がありました。

『形代（かたしろ）』として身代わりの小さな人形を作り、
それが災難を引き受けてくれると考えられていました。

その人形に、感謝と供養を込めてご馳走するようになったのが、
祭りの始まりとされています。

「ひしもちとは？」

ひしもちの3色にはそれぞれ

赤→桃の花

白→雪

緑→新しい芽

という春をあらわす意味があります。
自然の恵みを食べ物にあらわすことで
豊かな実りを祈り
生活をより楽しくしていたのですね。

旬をまるごと！春野菜

春野菜を食べて元気になりましょう！

菜の花やかぶ等春野菜はたくさんあります。

旬の食材はおいしく、栄養価も高いので、

旬の時期にぜひ皆さん食べてみて下さい！！



菜の花



体の抵抗力を高める。

貧血、高血圧、便秘予防。整腸作用。

かぶ



体の抵抗力を高める。

粘膜の働きを強化。

高血圧、動脈硬化予防。

三つ葉



食欲増進。

神経の興奮を鎮める。

皮膚の代謝促進。

たらの芽

糖尿や神経痛に。

血液の浄化。



グリーンアスパラ

体の抵抗力を高める。

高血圧、便秘予防。

利尿、整腸作用。



うど

食欲増進。利尿作用。

