

2025年3月号 明石市立幼稚園 給食だより

今年度も残り1か月となりました。寒さも少し和らぎ、春の気配が近づきはじめます。充実した園生活を送れるように、たくさん食べてよく寝て、元気に過ごしましょう。

3月3日は  

「ひな祭り」は、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」とも呼ばれ、桃の開花の時期に重なるだけでなく、桃の木が邪気を祓う神聖な木とされていたからとも言われています。

ひな祭りには「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「ひし餅」「ひなあられ」などが食べられますが、それぞれに意味が込められており、縁起のよいものとされています。

ひなまつり



ちらし寿司

ひな祭りの行事食といえば「ちらし寿司」をイメージされる方も多いと思います。

ちらし寿司は、色鮮やかで見た目が華やかであることや、えびやれんこんなどの縁起がよい具材が使用されていることから、ひな祭りのお祝い料理として定着していったと言われています。

幼稚園でも、3月3日はひな祭りにちなんだ献立で給食を提供します。

- ・えびフライ
- ・ナポリタンスパ
- ・小松菜の小魚和え
- ・小花麩の含め煮
- ・フルーツ (もも)
- ・ごはん

ひな祭り 献立



ひしもちと
ひなあられ



その昔、家の外にひな人形を持ち歩いて人形に様々なものを見せてあげる、「ひなの国見せ」という風習があり、その際に、外で食べるために持って行ったことがひなあられの起源とされています。

ひなあられはひし餅を砕いて作ったものとされており、緑、白、桃それぞれの色には意味があります。



桃色 魔除け

白色 清浄

緑色 健康

れんこん



穴が空いていることから
将来を見通せるように

縁起のよい食材
インゲンマメ



健康でまめに働けるように

海老



腰が曲がるまで長生きできるように