

2026年3月号

明石市立幼稚園

給食だより

花もほころび始め、春訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

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。



ひなあられ

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。桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」の意味があります。

ひなまつり献立

- ・タラの野菜あんかけ
- ・スパソテー
- ・ブロッコリーポイル
- ・小花麩の含め煮
- ・さつま芋の甘煮
- ・ごはん(ふりかけ)

ひなまつりをイメージする春らしい明るい色になるように、タラの野菜あんかけで緑や赤などの彩りをいれています。含め煮には華やかな小花麩を使用しています。

おいしい春先のブロッコリー

冬から春さきにかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりして緑色が濃い物、つぼみが小さくしまっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ザルにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にピッタリの食材です。3月のひなまつり献立にもブロッコリーは登場します。他の日にもブロッコリーを使ったお料理があるので旬の味を楽しんで下さい。

4月からの献立について 4月は新入園や進級等で、クラスや給食時間の雰囲気にも変化があることから、明石市立幼稚園の給食では、4月の給食は食べやすさを考慮した献立としています。

明石市こども育成室 (2026.2)