



# 給食だより



令和6年3月  
けやきの森保育園 栄養課

寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになってきました。  
苦手なものを頑張って食べてみたり、食べる量が増えたり、この1年で子ども達も心身ともに成長したのではないのでしょうか。そして、まだまだ空気の乾燥や寒暖差で体調を崩しやすい季節です。バランスの良い食事と十分な睡眠で進級・卒園に向けて残り1か月、元気に過ごしましょう！



3月3日は、

## ひなまつり

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」とも言われます。  
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。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

### ちらしずし

儀礼の日には具の入った栄養価の高い食事を食べさせたいということから、ちらしずしを食べるようになった、という説があります。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、味や形は異なります。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、「将来いい相手と出会って幸せになりますように」という願いをこめて使われます。



### ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの華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様々です。



### 旬の野菜を食べて春を感じよう！！



「新〇〇」や「春〇〇」と呼ばれる野菜は、通年出回るものと比べると柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。特にこの時期のたまねぎやキャベツは、サラダなどの生食に適しています。  
また、冬の寒さを耐えぬいて成長した春野菜は栄養価も高く、免疫機能を高めたり維持したりするのに必要なビタミンCやビタミンB群などが豊富に含まれています。

### 3月は長野県



### 日本各地の郷土料理

今月は長野県の郷土料理、「ごぼとん丼」・「ひんのベ汁」・「おおびら」を提供します。「ごぼとん丼」は地産地消を目的としたご当地グルメです。地元産のリンゴやウメで育った黒豚と地元産のごぼうをじっくりと煮てご飯の上に乗せたものを指すのですが、味付けなどは決まっていないため和食・洋食・中華など提供するお店によって違った味が楽しめます。

「ひんのベ汁」は、小麦粉で作った生地(すいとん)を引っ張って伸ばして作ることが由来となっています。そうして作ることで、味も染み込みやすくなるそうです。豚肉や大根・人参などの根菜、油揚げなどで作る味噌仕立てのすいとん汁です。

「おおびら」は、木曾地方で冠婚葬祭のときに食べられる里芋・しらたき・鶏肉・人参・大根・しいたけなどが入った醤油味の煮物です。「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されています。