3月 給食だより

令和5年3月
けやきの森保育園　栄養課

　寒さが和らいできました。進級・卒園まで残り１か月ですね。
食を通じて子どもたちの成長を保護者の皆様とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。
今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

3月3日は ひな祭り です！

　女の子の節句として祝われているひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の成長と幸せを願って
ひな人形を飾り、色とりどりのお供え物をして ごちそうを食べてお祝いします。
今月の給食だよりでは、ひな祭りの際に準備する食べ物についてご紹介します。

ひしもち

　「健やかに育ってほしい」という思いが込められ、
それぞれの色にも意味があります。
・紅…桃の花の色を表し、魔除けとされています。
・白…雪の白として洗浄の意味を表し、
　　ひしの実をいれ長寿を願っています。
・緑…新芽の色を表し、健康の意味も込められ、
　　厄除けの力があるとされています。

ひなあられ

　お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、
色粉などで着色したものです。
　主に、ももいろ、みどり、きいろ、しろの４色で四季を
表しているといわれ、「1年を通じて健康でいられます
ように」という願いが込められています。

白酒

　昔、大蛇をおなかに宿してしまった女性が、
3月3日に白酒を飲んだとたん体内の大蛇を流産させる
ことができたという言い伝えから、厄除け、そして厄払い
の意味を込めて飲むようになったと言われています。

ちらし寿司

　ちらし寿司は様々な具材を混ぜ合わせて作りますが、
これには将来食べるものに困らないようにという願いが
込められており、その具材それぞれにも意味があります。
　・**エビ**…腰が曲がるまで長生きできるように
　・**レンコン**…遠くまで見通せるように
　・**豆**…健康でまめに働けるように　　など

はまぐりの潮(うしお)汁

　蛤は二枚貝で対の貝殻のみ組み合うことから、
貝殻のようにぴったりと合う生涯のパートナーと
一生添い遂げられますようにという願いが
込められています。

今年の春分の日は 3月21日 です！

　春分の日とは地球のどこにいても昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。この日の前後はお彼岸の時期と重なるため、牡丹餅を食べるというイメージが強いのではないでしょうか。小豆は邪気を払い、魔除けの効果があることから食され、ご先祖様へのお供え物として普及したようです。そして、**「自然をたたえ、生命をいつくしむ日」**にちなみ、つくし や ふき など、自然を意識した旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか！

今月の郷土料理　長崎県

　今月は長崎県の郷土料理である　長崎ちゃんぽん、ゆで干し大根 と かんぼこの煮物を食べやすくアレンジしたものを提供します。
　長崎ちゃんぽんは、一般的に豚肉と長崎特有のはんぺん(紅白かまぼこ)、キャベツ、ねぎ、もやしといった野菜類、イカ、エビなどの魚介類を入れることが多く、他の麺料理と大きく違う点は、麺をスープで煮込むため、中華鍋ひとつで調理ができてしまうことです。このことから**"ちゃんぽん"**という名称は、中国語の簡単なご飯 という意味の**"喰飯(シャンポン)"**がなまったものが由来という説もあります。
　ゆで干し大根とかんぼこの煮物は、西海市の郷土料理です。ゆで干し大根は西海市で寒い時期に作られている保存食で、戻して調理すると苦みの少ないやさしい味わいが楽しめるのが特徴です。かんぼこは長崎名物のかまぼこで、近海の新鮮なアジ、イワシ、トビウオなどを材料に作られています。どちらの食材も通年食べられるもので、家庭や飲食店などで日常的に食べられています。