



# 給食たより



春の足音がきこえてきました。

今年度最後の給食たよりの発行となりました。1年間給食を通して食べ物に興味を寄せてくれた園児の皆さんたちが、お兄さんお姉さんへと成長された姿に嬉しく思います。多くの味を知り、さまざまな食材にチャレンジし、更に食への興味が深まってくれることを願います。

## ひな祭り

女の子の節句として祝われている「ひな祭り」は、中国から伝わった習慣です。身代わりとして作った小さな人形が、女の子を災難から守ってくれると考えられていました。子どもの健やかな成長を願う思いが込められています。



### ひな祭りと桃

桃の花は美しいだけでなく、厄払いや魔除け、長寿をもたらす力を持っているといわれています。桃が持つ不思議な力によって人々が救われたという数多くの伝説からも、そのパワーの強さがわかります。このような理由から、生命力の象徴ともいえる桃をひな祭りに飾る習慣が続いているそうです。



## ひな祭りにまつわる食べ物

### 菱餅

菱餅の色にはそれぞれ意味があります。

桃（赤）：クチナシが含まれていて、解毒作用があります。花の赤色を表し、赤には魔除けの力があるといわれています。

白：ひしの実が含まれていて、血圧を下げる効果があります。子孫繁栄・長寿を願います。

緑：よもぎが含まれていて、強い香りて厄除けの効果があります。緑は、新しい芽を表し健やかな健康を願います。

緑：若草、白：雪、桃：桃の花を表し、冬から春に変わっていく喜びを表現しています。



### ひなあられ

餅に砂糖をからめて炒った、ひな祭りの節句の代表的な和菓子の一つです。ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表しています。でんぷんが多く健康によいことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



### ちらし寿司

えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめに働ける」など縁起のよい具がお祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。



### はまぐり

はまぐりの貝殻は対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから、仲のよい夫婦を表し、一生1人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。



できるようになったかな？

1年を振り返り、できることが随分増えたことと思います。今年できなかったことは来年度の目標として、カッコいいお兄さんお姉さんに向けて準備しましょう。



○ 朝ごはんはちゃんとたべてるよ

○ 好き嫌いしないよ

○ いただきますとごちそうさまはわすれないよ！

○ 食事の前に手を洗ってるよ

○ おせなかピン！

