

# 3月

## 食育だより



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。  
卒園を迎えるぞうぐみさんにとっては、保育園での最後の1ヶ月となります。  
毎日の給食を通して、楽しい思い出を作りながら、食べることが楽しみに感じてほしいと願っています。



### ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。



### ひなあられ

ひなまつりの代表的な和菓子のひとつで、餅を細かく切ったものを揚げたり、炒ったりして、砂糖をかけて甘味をつけます。ひしもちの色付きの餅を使うと色付きのあられができますし、白い餅で作った後に色を付ける場合もあります。



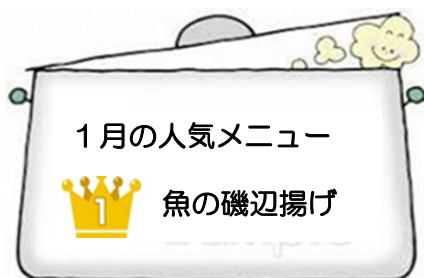
### ひしもち

ピンク、白、緑の餅をひし形に切って重ねたものを飾ります。  
ピンクはクチナシを使用し「魔よけ」「おめでたい色」、白は菱（ひし）の実を使用し「子孫繁栄と長寿」「清らかさ」、緑はヨモギを使用し「邪気を払う厄除け」「健康」を意味する説と、ピンクは桃の花、白は地上に残る雪、緑は雪の下に芽吹く新緑を象徴し、ひなまつりの頃の情景を表すものであったという説があります。



### ちらし寿司

ちらし寿司そのものに、ひなまつりのいわれがあるわけではありませんが、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい具材が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れるため、ひなまつりの定番メニューとなったようです。



給食ではカラスカレイという白身魚を使っています。  
青のりが香ばしく大人気でした！

### 魚の磯辺揚げ（5人分）

白身魚	5切れ	①白身魚に塩こしょう、料理酒をふっておく。 ②片栗粉と青のりを混ぜ合わせ、白身魚にまぶして、中温の油で揚げる。
塩こしょう	少々	
料理酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ5	
青のり	大さじ1	
サラダ油	適量	