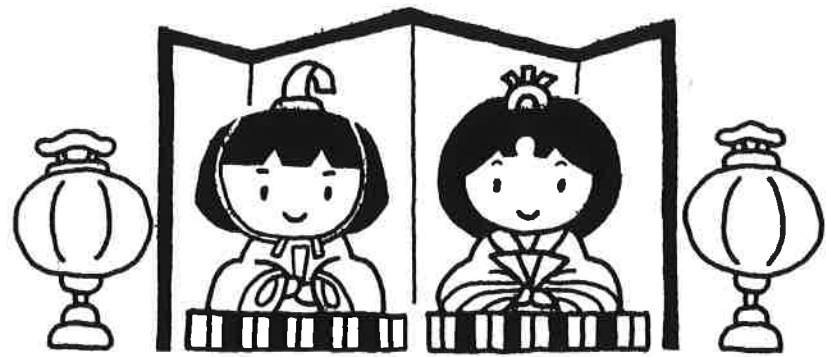


# 給食だより 3月

## はすねだこども園



### 丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

### ひなまつりのいわれ

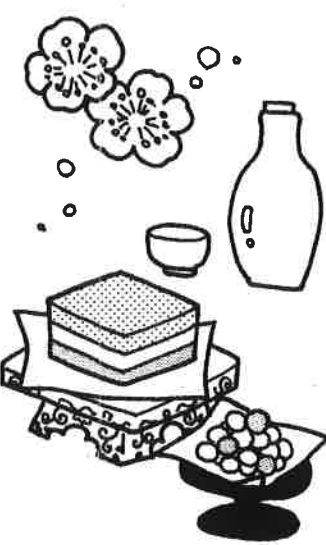
女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われています。中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりの始まりとされています。



「園児わくわく行事食」西田奈保子(芽ばえ社)参考

### ひなまつりにまつわる食べもの

**桃** 中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。  
**白酒** 桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。  
**菱餅** 古の健康食品だったといわれています。  
**紅** くちなしが含まれていて解毒作用があります  
**白** 白い菱の実に血圧降下作用があります  
**緑** よもぎ餅 造血作用があります  
 花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。  
**ひなあられ** お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、1年の四季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。



### 家庭でできる行事食

#### おひなさまごはん

【材料】4人分1人2個ずつ

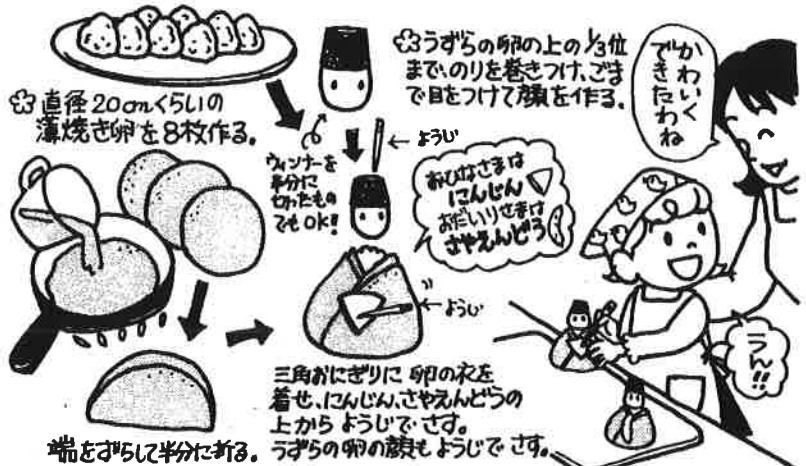
- 白飯……………2カップ
- 塩鮭……………小2切れ
- 衣服用 卵……………4個
- 油……………少々
- 顔用 うずらの卵(ゆでるか缶詰)……………8個  
(またはウィンナー4本)
- 髪用 のり(1cm×5cmくらい)……………8枚
- 目用 黒ごま……………少々
- にんじん(いちよう切り、塩ゆで)……………4枚
- さやえんどう(塩ゆで)……………4枚

#### 【つくり方】

- ① 塩鮭は焼き、小さくほぐし、ごはん混ぜ合わせて、3角おにぎりを8個つくる。
- ② 卵は溶いて直径20cmくらいの薄焼き卵を8枚つくる。
- ③ ②を半分に折り(少しずらして折る)、①に衣として着せようじで止める。
- ④ うずらの卵の上1/3くらいまでをのりを巻き、黒ごまで目をつける。髪の方からようじをさしこみ、ごはんにさす。
- ⑤ 卵でつくった衣の合わせ部分ににんじん(4枚)、さやえんどう(4枚)をようじでさす。

#### ●ワンポイントアドバイス●

うずらの代わりにウィンナーを半分に切ったものを使ってもいいでしょう。おにぎりの中身は、好みの味つけごはんにしてください。手間がかかりそうですが、残りのごはんにふりかけなどを混ぜ合わせたりしてもいいので、比較的簡単にできます。



### 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めに、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。