

給食 だより

2022年

3月



食べ物コラム

お花見と花見団子

春といえば桜の季節。お花見をする方も多いのではないのでしょうか。お花見といえば花見団子ですが、花見団子は、豊臣秀吉が春に大茶会を春に開いた時に、日本中の甘味を集めて披露したことが由来とされています。花見をしながらお菓子を楽しむという風習が江戸の庶民にも受け入れやすく、日本中に浸透しました。では、花見団子は必ず「赤・白・緑」の3色ですがなぜその色なのかご存知でしょうか。諸説ありますが、「赤」は桜を表し春の息吹を、「白」は白酒を表し冬の名残を、「緑」はよもぎを表し、夏の予兆を表現しているといわれています。そして、色だけではなく串にさす順番も決まっており、1番上から赤、白、緑とされています。これは赤い蕾がついた後に、白い桜の花が咲き、散った後に緑の葉が成長する、という桜が咲く順番を表しているといわれています。

花見団子に込められた意味を感じながら団子を食べてみてはいかがでしょうか。

さくらもち

《材料6ヶ分位》

・薄力粉	30g	・水	70g
・白玉粉	30g	・いちごジャム	30g
・砂糖	2g	・あんこ	120g
		・油	適量

【作り方】

- ①白玉粉に水を少しずつ加えながら、ダマがなくなるまで混ぜる
- ②ダマがなくなったら、薄力粉、砂糖、いちごジャムを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに薄く油をひき、②の生地を楕円形になるように流して両面焼く。
- ④あんこを③の冷ました生地で巻いて完成です。

※給食ではいちごジャムで生地にほんのり色を付けています。

※最後に、桜の葉の塩漬けて巻くと本格的な桜餅になります。



一般財団法人
日本educe食育総合研究所

日に日に寒さが和らぎ、暖かい日差しが差し込む季節となりました。花や虫たちも少しずつ顔を出し、春の訪れを感じます。

また、今年度も残すところあとひと月です。1年の食事を振り返ると、今まで食べられなかったものが食べられるようになったり、食事量が増えたりと、毎日の食事の中で子どもたちの成長を感じる場面があったのではないのでしょうか。進学や進級に向けて、食事のバランスやマナーを今一度見直し、新年度を気持ちよく迎えられるように準備をしていきましょう。

3月旬のお話

～いちご～

いちごの表面には種のような粒がたくさんついていますが、実はこの粒は「果実」です。粒の中に種が入っていて、私たちが食べている赤くて甘いところは茎の先が膨らんだ部分です。

また、いちごにはビタミンCが、みかんやグレープフルーツの約2倍も含まれています。ビタミンCには免疫力を高める効果、美肌効果、コラーゲンを作り血管や皮膚や粘膜を丈夫にする効果などが期待できます。

《毎月19日は食育の日です》

ひな祭り

3月3日は「桃の節句・ひな祭り」ですね。日本では昔から重要な節句の一つとされ、別名「上巳（じょうし）の節句」と呼びます。言わずと知れた女の子の健康と幸せを願いお祝いする行事です。ひな祭りでは春を彩った多くの節句の食べ物がありますが、今回は食べ物に込められた意味についてお話していきます。

★ちらし寿司…長寿祈願の海老、見通しのいい人生を願うれんこんなどの縁起の良い具材を彩りよく散らして、自然の恵みである食べ物から自然の力を身体に取り込むという意味があります。

★菱餅…緑には健康、白には清浄、ピンクには魔よけの意味が込められており、子どもの健やかな成長を願います。

★ひなあられ…カラフルな色は四季を表しており、1年を通して子どもの幸せを祈るという意味が込められています。

★はまぐりのお吸い物…2枚貝でぴったりと対になった姿から、生涯一人の人と添い遂げますようにという願いが込められています。

このような、行事と食べ物に込められた意味を子どもたちにも受け継ぎ、大切に守っていきましょう。