

Table with 5 columns for days 1 to 5. Each column lists menu items like '牛乳', 'ごはん', and '野菜サラダ' with their respective quantities and prices. Includes illustrations of a spoon and a chicken.

Table with 5 columns for days 8 to 12. Menu items include '鶏肉のから揚げ', '肉じゃが', and '卒業式' (Graduation Ceremony) with a graduation cap illustration.

Table with 5 columns for days 15 to 19. Menu items include 'チキン南蛮', '中華あえ', 'カレー', and 'お祝い献立' (Celebration Offering) with a corn illustration.

Table with 5 columns for days 22 to 24. Menu items include 'ヒピンバ', 'ドライカレー', and '修了式' (Graduation Ceremony) with a graduation cap illustration.

3月3日はひな祭りです

3月3日は「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般的に広まったのは明治時代といわれています。それまでは紙の人形を使って厄を払っていました。ひな祭りには古くから伝わる伝統的な祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。

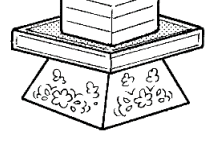
ひな祭りの行事食

はまぐりのお吸い物



はまぐりは対になっている貝以外とは決して合わりません。そのことから夫婦の仲のよさをあらわすとされています。

ひし餅



ひし形は心臓を表しているといわれています。親が子どもの健康を願う気持ちが込められています。ひし餅の色や色の並び順は家庭や地域によって様々です。桃(赤)色は魔除け、白色は子孫繁栄・長寿、緑色は健康・厄除けの意味があります。

白酒



古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木といわれていたため、桃の花を酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありました。江戸時代から「白酒」が好まれるようになり、定着していきました。※白酒はアルコール度数が10%前後のお酒ですので子どもは飲めません。

ちらし寿司



ちらし寿司にはたくさんの具材が使われます。えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康で豆に働ける」などの祝いの席にぴったりの縁起の良い具材が入ります。

ひなあられ



昔、ひな人形を持って野山や海辺に出かけ、おひな様に春の景色を見せる「ひなの国見せ」という風習があり、その時にごちそうと一緒に持って行ったのがひなあられです。ひし餅を外で食べるために砕いて作ったともいわれています。

3月3日にひなあられが出ます!

新献立紹介

- 1日(月) チンゲン菜とささみの炒め物
10日(水) 豚肉とほうれん草の醤油マヨ炒め

Nutrition table with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Sodium (mg), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μgRE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), and Dietary Fiber (g). Rows include '今月平均' and '文科省基準'.