

# 食育だより 3月号



昼夜の寒暖の差はありますが、お昼のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。

早いもので、今年度も残りあとわずかになりました。

給食をしっかりと食べて、健康で丈夫な体をつくって欲しいと思います。

3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を願う伝統行事で「桃の節句」とも呼ばれています。

今回は「ひなあられ」についてご紹介します。

## ❀ ひなあられの始まり ❀

その昔、平安時代の宮中や貴族たちから「雛の国見せ」という「ひな遊び」がありました。

このひな遊びとは、ひな人形に、野山や川辺など春の景色を見せてあげようと、ひな人形を連れて出かけるものだそうです。

このときに、春のご馳走と一緒に菱餅を食べやすく砕いたものを持っていったと言われていました。

菱餅のままでは食べにくいので、砕いて持っていったものが、「ひなあられ」だという説があります。

そう考えると、ひなあられも菱餅と同じ「緑」「白」「ピンク（赤）」になっていますよね。

そして、この色にもそれぞれの意味があるのです。

「緑」・・・木々のエネルギー／健康や長寿

「白」・・・大地のエネルギー／清浄

「ピンク（赤）」・・・生命のエネルギー／魔よけ

ひなあられを食べることで、

「自然のエネルギーをいただき、この1年間を健康に過ごす」

そういった思いが感じられますね。



### 西と東でひなあられが違う？

#### 【関東】

大きさは米粒大。お米を爆（は）ぜて作ったポン菓子や、砂糖などで味付けされています。

日頃から、お釜に残ったご飯粒を干して保存し、その干した米をあぶって作ったものを「ひなあられ」とした説や、米をじかに炒って作る爆ぜ米というお菓子が江戸では流行していて、それを「ひなあられ」と名づけた説などがあります。

#### 【関西】

大きさは直径1cmくらい。醤油味や海苔味などが主。

お餅からできている、いわゆる「あられ」です。

もともと、ひな祭りの菱餅を砕いて炒ったものが「ひなあられ」の始まりのようです。

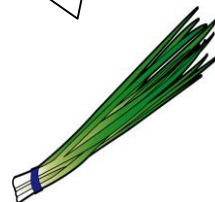


暖かくなり春が近づくにつれ草花も芽吹いてきました。  
普段わたしたちが食べているやさいにも花が咲くものがあります。  
どんな野菜に花が咲くのでしょうか。

じゃがいも



ねぎ



春菊



キャベツ

