



3月

食育だより

日本の伝統②～桃の節句～

実叡保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなってきました。

3月の日本の伝統行事「桃の節句」について女の子の親なら知っておきたいですよ。

～桃の節句とは～

女の子の健やかな成長を喜び祝う行事です。

3月3日の桃の節句に雛人形や菱餅を飾る風習があります。

菱餅以外にも、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、雛あられ等の行事食があります。



桃色…桃の花をイメージしてクチナシを使用して

◇ おり、魔よけの意味がある

白色…純白の雪をイメージしており菱の実を使

◇ 用しており、清浄・子孫繁栄、長寿を意味している

緑色…健康と新緑をイメージしてヨモギを使用し

◇ ており、蓬入り、厄除けの意味がある

※商品によって使用している材料は違いますが、昔ながらの伝統ではクチナシや菱の実、ヨモギが使われています。

【ひなあられ】

実叡保育園でおやつに食べるひなあられにも意味があり、桃色・緑色・黄色・白色の4色それぞれ四季を表しています。そしてでんぷんが多く健康に良いことから

『一年中、娘が幸せに過ごせるように』という意味が込められています。

～簡単レシピ～

3月は「菱餅風ケーキ」

ホットケーキミックスを使用し、混ぜて焼くだけの簡単で健康的な3段ケーキの作り方を紹介します。

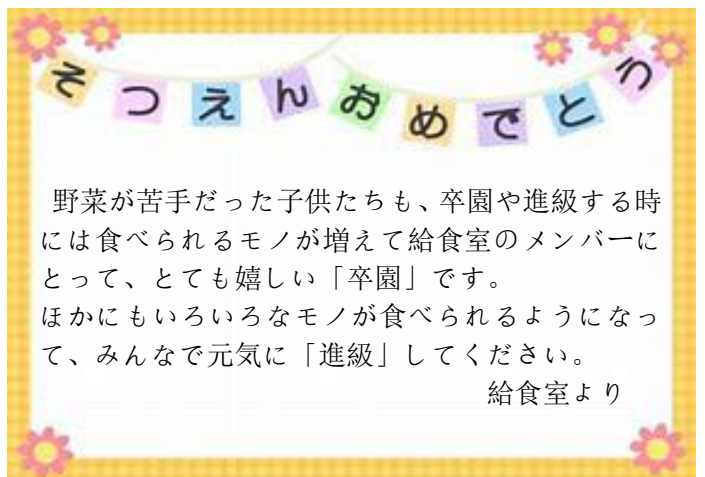
①桃色は、ニンジンペーストを加えます。

白色は、プレーンで何も入れない又は卵不使用。

緑色は、青汁を牛乳に溶かし加えます。

②焼き、三枚重ねて菱形に切り完成です。

緑はほうれん草でもできます。



野菜が苦手だった子供たちも、卒園や進級する時には食べられるモノが増えて給食室のメンバーにとって、とても嬉しい「卒園」です。

ほかにもいろいろなモノが食べられるようになって、みんなで元気に「進級」してください。

給食室より