

MEAL NEWS

H31-1

【2月13日～2月27日の実施献立】

ひなまつり膳

- ・ 茶巾風ちらし寿司
- ・ 菜の花のゴマ味噌和え
- ・ 5色あられの揚げ出し豆腐
- ・ はまぐりの潮汁
- ・ いちご大福



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
851kcal	31.4g	21.5g	3.8g

ひなまつりは「桃の節句」とも言われています。「節句」とは、季節の変わり目に無病息災・豊作・子孫繁栄を願い、お供えをしたり邪気を払うなどをする行事の事です。また、桃は病気や災いを払う植物と言われてきた事に由来しています。昔の3月3日は今の4月頃を示し、桃の花が咲き始める季節です。桃が縁起の良い植物である事から「桃の節句」と言われる様になりました。

ひなまつりの料理は春の食材（菜の花・いちご）や縁起の良い食材（海老（長寿）・はまぐり（御縁）・椎茸、エンドウ豆（健康）など）を使用します。

またひなまつりと言えば、ひなあられや桜餅の甘味も連想されます。ひなあられは「1年を通して娘の幸せを祈る」、桜餅は「長寿を祈る」という意味が込められています。

そして、ひなあられは関東（ポン菓子や炒った豆に砂糖で甘味をつけたもの）・東海（あられに甘味をつけたもの）・関西（1cmくらいの丸いおかきに甘味をつけたもの）で種類があり、桜餅は関東（長命寺とも呼ばれ上新粉を使用）・関西（道明寺とも呼ばれ道明寺粉を使用）で使用している粉が違います。

年度末に食育に関するアンケートを実施しました！

平成30年度 食育人気メニューBEST3

- 《1》 ひなまつり
- 《2》 京都・奈良の郷土料理
- 《3》 関西のおせち料理

箸の持ち方への理解、和食食器の正しい配膳の位置（ご飯が左、汁が右、箸は手前）の正解率が80%以上と好成績でした。また、メニューは行事食や郷土料理といった普段の生活の中ではなかなか食べる機会のないメニューが人気でした。日本は四季にちなんだ旬の食材を使用して、豊作

や長寿など豊かな暮らしを料理に願いを込めて食べていました。郷土料理はその地方特有の風土で採れた食材を使用したり、伝統的な料理法で作られた料理です。それは先人がその土地で快適に生きて行く為の工夫でもあります。食事から歴史や地理を学んでみるのも楽しいのかもしれないね。色んな視点から「食事」を学んで下さい！

◆ 次回献立（4月18日～5月17日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

和食のマナー

- ・ 鯖の西京焼き
- ・ 炊き合わせ ・ 玉子焼き
- ・ かぶと干し海老の和え物
- ・ 菜の花とあさりのご飯
- ・ 若竹のおすまし
- ・ 牛乳かん ・ 鶯豆

食品群別使用食材

1群	鯖 あさり 鶏肉 卵 鶯豆
2群	牛乳 わかめ 干し海老
3群	菜の花 人参 せり
4群	かぶ 大根 竹の子 生姜 杓イルツ
5群	米 砂糖 酒
6群	油