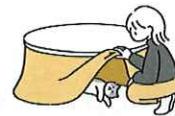


給食だより 2月

令和7年度 第11号
社会福祉法人武蔵野会
北町福祉作業所

寒い日が続きます。皆さん体調は崩されていませんか。
気温が極端に低かったり高かったりすると、寝不足になりがちですが、睡眠は心身の健康には不可欠です。この時期は温かいお風呂に入って、ぽかぽかの体で布団に入りたいですね。
お気に入りの入浴剤を見つけて楽しみましょう♪♪



■ 季節の行事「ひなまつり」 ■

毎年3月3日、『ひなまつり』といえば、女の子の健やかな成長を願う日として、ひな人形や桃の花を家に飾り、桃の節句とも呼ばれます。
ひなまつりのルーツやなぜ桃の花を飾るのか、お話してきたいと思います。

まつ れきし ひな祭りの歴史



ルーツ ひな祭りの歴史は平安時代に遡ります。
貴族の女の子が紙の人形でままごと遊びをしていたことを「ひいな遊び」と言い、中国から伝わった「上巳の節句」がこれに結び付いたと言われています。

● 上巳の節句とは

300年ころ古代中国では「上巳節」というものがありました。
3人の亡くなった女の子の亡骸を水葬したことから、3月3日に水辺で身を清め災厄を祓うという風習です。

この風習が平安時代の日本に伝わり「上巳の祓い」と呼ばれ、3月3日に陰陽師を呼んでお祓いを行い、生年月日を書いた紙の人形にこれから起こる自分の災厄を移し水に流す行事ができました。

このことがルーツとなり現在のひな祭りとなりました。



がつ か きゅうしよく
3月3日の給食は
ずし ていきょうよてい
ちらし寿司を提供予定です。
たの
お楽しみに♪



《ひな祭りの食事》

ひな祭りの食事は女の子が主役！鮮やかでかわいらしいものがたくさんあります。

■ひし餅

げだん みどりいろ き め ちゅうだん しろ ゆき じょうだん ももいろ せいめい あらわ ゆき した しんめ
下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。雪の下から新芽が
め ぶ もも はな さ せいめいりよく はる おどす ようす ひょうげん
芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。

■ひなあられ

もともとはひし餅を砕いて作っていました。色は桃色、白、緑が基本です。関西のあられは丸くてしょ
っぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

■ちらし寿司

はる いろあざ はな いろど くざい りょうり い えんぎもの
春らしく、色鮮やかで華やかな彩りがびったり。具材はえびなどおせち料理にも言われる縁起物が
の なる はな しゅん しょくざい の め たの
乗ります。菜の花など旬の食材を乗せて目からも楽しみましょう♪

■出典：農林水産省ホームページ

●ミモザサラダ●

まいとし がつ にち ひ こくさいじょせい ひ かいがい だんせい じょせい
毎年3月8日は『ミモザの日』です。国際女性デーの日でもあり、海外では男性から女性へミ
ザの花をプレゼントする国もあるのだそうです♪

■レシピ（1人分）

- ・好きな野菜：レタスのみだと50g位
- ・ゆで卵または炒り卵：1/2個
- ・好きなドレッシング：適量

■作り方

- ① 野菜を切ります。レタスは手でちぎると食べやすいです。
- ② お皿に盛った野菜の上に炒り卵もしくはザル等で濾したゆで卵を振りかけます。
- ③ お好きなドレッシングをかけて完成です。

しゅん はる やさい しょう やさ いろど
旬の春野菜を使用すると優しい彩りになりますよ 🌻