



2025 年度 3 月 2 日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園 与那原ベアーズ 1  
発行者：栄養士

3 月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。年長さんのリクエスト給食も組み込んでいます。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。ほかのクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級です。

## 一年間の食事の振り返りをしましょう

この1年間を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはなや春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋はクリやサツマイモ、冬ははくさいにだいこん。園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていましたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



## 五節句とは？



「桃の節句」は季節の節目を表す五節句のひとつである「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれていましたが、旧暦の3月3日のころは、桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」と呼ばれるようになりました。五節句には、共通しているのは地域や家族で邪気を払う行事を行い、季節のものを神様にお供えするということです。また、その時期の旬の植物から力をもらうという意味で、それぞれの節句に植物が割り当てられています。

- 1月7日「人日（じんじつ）の節句」…七草
- 3月3日「上巳（じょうし）の節句」…桃
- 5月5日「端午の節句」…菖蒲（しょうぶ）
- 7月7日「七夕の節句」…笹
- 9月9日「重陽の節句」…菊

## ひなまつりで定番の食べ物

**ひなあられ**…ひなあられは、ひし餅を砕いて煎ったのが由来との説があります。赤（桃）、白、緑の色が付けられ、それぞれ桃の花、雪、新芽や芽吹きを表しています。また、ひなあられは関東と関西とで異なった味付けに。関東では、ポン菓子をお砂糖で甘く味付けしたものが多く、関西では小さなおかきに塩やしょうゆで味付けしたものが多くなっています。

**ちらし寿司**…色鮮やかで見た目も華やかなちらし寿司は、お祝い事にぴったり。ひな祭りに食べられるようになったのは、大正時代以降といわれていますが、すっかりひな祭りの定番メニューとなっています。具材には、次のような意味や願いが込められています。

えび：腰が曲がるまで丈夫で長生きできますように。

豆：健康でマメに働けますように

レンコンやハス：（穴が空いていることから）先の見通しがききますように

ひな祭りのお祝いの席で、食べ物の由来や込められた願いについて話ができると、よりお祝いの気持ちも高まりそうですね。

給食でも3月3日にちらし寿司とひなあられを提供します。