

# 3月給食だより



ふきのとう



ひな祭りの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。



健康な体は…



## ちらしずし

3月3日のひな祭りのごちそうといえば、ちらしずしです。ずしが、ひな祭りに登場したのは平安時代といわれ、もとは、なれずし(ずしの元の形。米や魚を塩で漬けた)と副食一品以外を禁止するおふれを出しました。そんな中、おいしい物を食べたいと、ずしおけの底に大きめのさまたまな具を敷き、それらを細かい具の入ったずしで覆い隠し、食べる直前に器をひっくり返すというおすしが考え出されました。江戸のちらしずしは、盛りずしのすしだねをずしの上に散らしたものでしたが、東京でもずしに具材を混ぜたちらしずしのことを、ちらしずしというようになり、ひな祭りなどお祝いごとにご家庭で作られるようになりました。



毎日の規則正しい食事から



多くの野菜は1年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。この季節ならではの、野菜の味を楽しんでください。

### 春においしい野菜

